P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

Al tempo in cui gli dei scendevano volentieri dall'Olimpo e l'eternità si mescolava con le vicende quotidiane, Atena, la dea guerriera, e Poseidone, il dio che scuote la terra e comanda sul mare, si contendevano il dominio dell'Attica. Per dirimere la contesa, Zeus decise di premiare chi avesse offerto agli uomini la cosa più grata. Poseidone percosse il suolo con il suo tridente e dalle rocce scaturì il cavallo, indomita meraviglia. Atena, la saggia, creò l'olivo. Vinse la gara e l'Attica fu sua e sua la città di Atene. In un altro racconto Anio, mitico sacerdote e re dell'isola di Delo, dedicò le tre figlie a Dioniso. In cambio il dio offrì alle fanciulle il dono di trasformare ciò che toccavano in olio, in grano, in vino. Che cos'altro poteva servire per vivere felici? Il sogno di tutti i popoli cresciuti sulle rive del Mediterraneo si avverava nel mito. E prendeva corpo nella storia: i giovani ateniesi giuravano fedeltà alla patria in nome del grano, dell'olivo e della vite, la triade agreste che ha nutrito la nostra civiltà.

Da questo numero, *subito dopo le pagine dedicate al vino ce ne sarà una dedicata al pane e all'olio. Ogni mese il nostro esperto Luigi Caricato sceglierà tra gli oli extravergini di oliva quelli con i sapori più giusti da accostare, di volta in volta, a uno dei tanti pani tipici d'Italia – l'Insor, l'istituto nazionale di sociologia rurale, ne conta duecento, dal lombardo "al panon" di Viadana agli "zoccoletti" del Veneto. Racconteremo la storia di ogni pane e vi faremo scoprire tante etichette di olio di piccoli e grandi produttori. A Milano, si è chiusa da pochi giorni la sesta edizione di OlioOfficina, il più importante festival dedicato agli extravergini. Il titolo di quest'anno era "Energia! Olio in movimento": calzante più che mai per un mondo in fermento, in cui si spendono sempre più attenzioni per dare valore alle nostre 538 varietà di olive e agli oltre 40 oli a denominazione di origine. Dalle latitudini un tempo impensabili della Valle d'Aosta e dell'Alto Adige fino alla Sicilia, dai fruttati leggeri dei laghi lombardi alle sferzate pungenti e amarognole della Calabria... Anche il Carso triestino si è fatto conoscere negli ultimi anni per la qualità dei suoi oli. Lasciando la costa a picco sul mare trapunta di olivi e di viti – già nell'antichità avevano trovato qui un clima accogliente – in poca strada si scende verso le spiagge e le lagune e si arriva a Grado, l'isola del poeta Biagio Marin.*

Racchiuso in quattro suoi versi *ho trovato il compendio di una civiltà e la nostalgia di un mondo pago delle cose essenziali. "Làsseme el sogno:/pan de pura farina,/la fiama viva in cusina,/l'ogio d'uliva pronto a ogni bisogno...". Intingete un pezzo di pane in un piccolo specchio di olio e sentite se questo sapore non ha la stessa pienezza dei miti e delle poesie.*

PRONTA PER VOI
La nuova rubrica Pane&olio, che accosta una scelta di extravergini a un pane tipico italiano, vi aspetta a pag. 76.

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Beatrice Prada, Riccardo Lettieri

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 03 - Marzo 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, PASQUALE LAERA, FABRIZIO MARINO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, CLAUDIO SADLER

Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, FULVIA CARMAGNINI, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, CRISTINA FABBRI, LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, TANYA SCOTTO D'ANIELLO, MANUELA SORESSI, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), OTTO VINATZER

Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL-IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. CUBO, AG. DEPOSITPHOTO, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. SIME, FRANCESCA ALTI, MARTIN BALME, MATTEO CARASSALE, CLARISSA CECI, ANDREA FORLANI, SERGIO GALEOTTI, ENRICO GEMINIANI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, GAIA MENCHICCHI, DALIBOR MICHALCIK, LORENZO ORLANDI, GIANCARLO POLACCHINI, BEATRICE PRADA, JANEZ PUKSIC, SEBASTIANO ROSSI, CLAUDIO TAJOLI, DANIEL TÖCHTERLE, FRANCESCO VIGNALI, ELENA VILLA, JIM YORK, MAX ZAMBELLI, DANIELA ZANELLA

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager.
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager.
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Business Development Roberta La Selva, **Direttore Comunicazione** Laura Piva
Direttore Circulation Alberto Cavara **Direttore di Produzione** Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi
Direttore Amministrativo Ornella Paini, **Controller** Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Capesante gratinate, capperi e acciughe* (pag. 80) - *Ricetta di* Davide Novati - *Foto di* Riccardo Lettieri

Marzo

SOMMARIO

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di marzo

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

Vegetariano

RISO-PIZZA
pag. 45

FLAN DI SPINACI
CON CHIPS DI TOPINAMBUR
E SALSA AL RAFANO
pag. 99

CROSTATA AL BURRO
DI ARACHIDI E SUMAC
pag. 113 ☞ *foto*

Marinaro

TARTARA DI ARINGA
CON LE PERE
pag. 33 ☞ *foto*

GNOCCHETTI DI ALICI
CON SCORFANO E CARCIOFI
pag. 90

INVOLTINI DI SOGLIOLA
AGLI SPINACI
pag. 97

Brunch

MÜSLI CROCCANTE *pag. 26*

CROISSANT CON PROSCIUTTO
COTTO E SQUACQUERONE
pag. 38

GAUFRES SALATE
CON FORMAGGIO DI CAPRA
pag. 56

BROWNIE CON MELE
ALLA MENTA *pag. 116*

COCKTAIL BERRY KISS
pag. 36 ☞ *foto*

Facile

PASTA, CECI
E PEPERONE CRUSCO
pag. 88 ☞ *foto*

SPIEDINI DI PESCE
CON VERDURE MARINATE
pag. 94

CARCIOFI FARCITI
IN AGRODOLCE *pag. 103*

PANNA ALLA CREMA MOU
pag. 30

Robusto

PORRI AGRODOLCI
IN SALSA DI NOCI *pag. 80*

RAVIOLI SARACENI
E CREMA DI VERZA
pag. 66 ☞ *foto*

FARAONA IN PORCHETTA
pag. 111

MILLEFOGLIE CON SORPRESA
pag. 119

Gourmet

CANEDERLI D'O
pag. 43 ☞ *foto*

FILETTO ALLA WELLINGTON
pag. 62

INSALATINA DI FINOCCHI,
MELE E NOCI
pag. 102

BUDINO DI RICOTTA CON PERE
AL CARAMELLO SALATO
pag. 115

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

stampo per savoiardi
DELLA CASA
art. 629528

tescoma®

Numero Verde 800777546

La nostra Scuola

A CHE COSA SERVE IL CAPPELLO DEL CUOCO? QUAL È IL SEGRETO DEL PANE? COME FUNZIONA IL LIEVITO? DIECI **PICCOLI ALLIEVI** LO HANNO SCOPERTO IMPASTANDO, GIOCANDO E RIDENDO CON UNA CUOCA SPECIALE

A CURA DI LAURA FORTI

GREMBIULI E PRESENTAZIONI

Nell'aula di pasticceria gli allievi entrano da soli: i genitori li aspetteranno fuori fino alla fine della lezione. Nicol, la dolce cuoca che sarà la loro maestra per un'ora e mezza, li saluta a uno a uno e li aiuta a indossare grembiuli e cappellini. Un gesto pratico, certo, ma anche un po' magico, quasi un rito che dà importanza, ufficialità. E trasforma dieci bambini in dieci piccoli chef. "Chi di voi sa come funziona il pane?", chiede quindi Nicol per cominciare...

MISCELARE

Marta racconta il viaggio del pane dal grano al forno, Andrea sa che "si deve gonfiare": la maestra svela il mistero nascosto nel pane, il lievito, e spiega come trattarlo. "Allora, che cosa fa bene al lievito?" "Lo zucchero!". "E che cosa gli fa male?" "Il sale!". Perfetto, si può cominciare a miscelare gli ingredienti: "Mescolate con attenzione e con amore, perché negli impasti trasferite le vostre energie".

Marco 6 anni
Cucinare mi rilassa dai compiti e da tutti i miei impegni.

Marta 7 anni
Se avrò tutti gli ingredienti proverò a rifare il panino anche a casa!

Gabriele 7 anni
Mi è piaciuto molto fare il pane, non dimenticherò mai questa bella esperienza.

Sofia 6 anni
È bellissimo perché posso toccare tutte le cose da mangiare con le mani.

Matilde 6 anni
Mi è piaciuto lavorare e sentire la morbidezza della pasta.

Andrea 11 anni
Anche se ero il più grande, mi sono proprio divertito!

LA MAESTRA

La nostra cuoca **Nicol Pucci** è specializzata nell'insegnamento ai bambini, sua grande passione (è anche autrice del programma "I ragazzi di Nicol", in onda su Gambero Rosso Channel). Per gli allievi più piccoli ha elaborato un suo personale metodo, molto spontaneo, che lascia spazio alla curiosità e alla sperimentazione. Ogni lezione è studiata nei minimi dettagli, in modo che i bimbi possano davvero scoprire che cosa c'è dentro e dietro una preparazione. Sempre divertendosi.

IMPASTARE

Con l'aggiunta dell'acqua, nasce la pasta. I bambini cominciano a conoscerla, in tutti i sensi: sanno che cosa c'è dentro, possono guardarla, toccarla, annusarla, anche assaggiarla, come fa subito Carlo. Ma soprattutto devono lavorarla, con i movimenti giusti: "Stringo e lascio, stringo e lascio...", ripete qualcuno tra sé come un mantra. "Ma è normale che si attacchi?", chiede Marco. "Che fatica!", si sente dire. "Ma no, dovete rilassarvi mentre impastate", raccomanda la maestra, mentre i panetti prendono forma.

UN PANINO VIENE INFORNATO A SCUOLA E UNO SI PORTA VIA, DA CUOCERE A CASA

Fotografie di Gaia Menchicchi

DECORARE

Ora bisogna lasciare che il lievito faccia il suo lavoro. I bimbi quindi ricevono un altro panetto già gonfio e morbido: devono decorarlo. L'entusiasmo sale alle stelle, tra zuccherini e gocce di cioccolato: si può dare libero sfogo alla fantasia e ognuno può scegliere forme e guarnizioni. I panini vanno in forno e finalmente... si mangia!

Bianca 7 anni
Mi piace stare in cucina e la mia cosa preferita è proprio fare il pane!

Sofia 10 anni
Sono contenta perché ognuno di noi poteva fare il panino come voleva.

Carlo 9 anni
Sono fiero del mio panino! Sì, è venuto proprio bene.

Tommaso 10 anni
Seguo i corsi di cucina perché da grande vorrei fare il cuoco.

In calendario

MILANO NEL PIATTO
2, 6, 14, 22 marzo

La Scuola de La Cucina Italiana omaggia la grande tradizione della cucina milanese. Ossobuco, costoletta e torta meneghina i protagonisti della lezione.

CIOCCOLATO
7, 15, 23, 29 marzo

Dal temperaggio alle praline: un corso per gli appassionati di cioccolato, un ingrediente che, assicura la scienza, porta salute e buon umore.

In collaborazione con

I PIACERI DEL VINO
6, 19, 20 marzo

È partito a febbraio un corso di 5 incontri, che si possono frequentare anche singolarmente. Un viaggio con il nostro sommelier nel mondo del vino, con piccoli assaggi in abbinamento.

NON SOLO DI MARE
2, 9, 14, 18 marzo

Un corso dedicato a un menu tutto di pesce, per chi vuole eccellere nella sua preparazione: trota salmonata, capesante, persico e ombrina sono i protagonisti delle quattro ricette proposte.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

Seguici su:

scuola.lacucinaitaliana.it

Dove andare

MESE DI IMPERDIBILI **INCONTRI DEL GUSTO**. A MILANO, A FIRENZE E NELLA GAUDENTE EMILIA

A CURA DI RICCARDO BIANCHI

4-6 MARZO **MILANO**

IDENTITÀ GOLOSE

Tredicesima edizione di questo "congresso del gusto" ideato e curato da Paolo Marchi, e divenuto un riferimento obbligato della gastronomia italiana e internazionale. Il tema di quest'anno è "**La forza della libertà: il viaggio**": all'evento parteciperanno i più rinomati cuochi italiani e stranieri pronti a raccontare a suon di piatti l'influenza del viaggio e delle esperienze "fuoriporta" sulla loro cucina. *www.identitagolose.it*

5 MARZO

SUTRIO (UD)

FUMS PROFUMS SALUMS

Tra le vie e le corti del paese protagonisti sono il **salame** e gli insaccati della Carnia con il corollario di alcuni piatti tipici della tradizione friulana e molta musica. *www.carnia.it*

4-6 MARZO

FERMO

TIPICITÀ

Oltre 70 eventi, 300 produttori: un weekend per scoprire i **segreti** enogastronomici delle Marche. Una manifestazione che vuole anche contribuire, grazie a un "gemellaggio" con la Brianza, al rilancio della vita nei paesi terremotati. *www.tipicita.it*

11-13 MARZO

PIACENZA

SORGENTEDELVINO LIVE

Qui sono di scena i vignaioli italiani che praticano la coltivazione e la lavorazione biologica e **biodinamica** dell'uva. Tre giorni di festa, lavoro, assaggi, degustazioni e approfondimenti. E, accanto ai vini, olio, miele, formaggio, pasta, biscotti, cioccolato e molto altro, tutto prodotto secondo gli stessi criteri naturali. *www.sorgentedelvinolive.org*

FIRENZE

TASTE

11-13 MARZO

Il salone-evento di Pitti Immagine creato da Davide Paolini è considerato il "salotto buono del mangiare e del bere di qualità": vi si danno appuntamento, con prodotti e novità, **380 selezionatissime aziende**. Da non perdere anche il FuoriDiTaste con eventi food in tutta Firenze. *www.pittimmagine.com*

3-5 MARZO
PIACENZA
APIMELL

È la più importante rassegna italiana (ma con espositori anche stranieri) dedicata al miele e all'apicoltura. *www.apimell.it*

4-6 MARZO
LIDO DI CAMAIORE (LU)
TERRE DI TOSCANA

Nell'edizione di quest'anno, la decima, di scena 130 produttori fra vignaioli di nicchia e marchi internazionali. *terreditoscana.info*

11-12 MARZO
FERRARA
SALONE NAZIONALE DELLE SAGRE

Qui si viene per gustare le ghiottonerie di tantissime sagre enogastronomiche di ogni parte d'Italia. *www.salonedellesagre.it*

9-12 MARZO
TRENTO
LA PIAZZA DEI SAPORI

Salumi, formaggi, mieli e dolci bio, spuntini e piatti vegani: il mangiarsano è il marchio di fabbrica di questa kermesse. *www.lepiazzedeisapori.it*

10-12 MARZO
MILANO
FA' LA COSA GIUSTA!

Tra le proposte di questa rassegna del consumo critico e stili di vita sostenibili anche molte produzioni gastronomiche. *www.falacosagiusta.org*

Fotografia di Daniela Zanella

Giusti adesso

ESOTICI, RARI, FRUGALI, PERSINO BENEDETTI. I PRODOTTI DEL MESE ANTICIPANO LA **PRIMAVERA**

A CURA DI LAURA FERRARI K.

PAK-CHOI

In cantonese significa "verdura bianca", qui è conosciuto anche come "cavolo cinese". È una crucifera tardiva, i cespi migliori si spiccano infatti quando allenta la morsa del freddo. Ha foglie simili a quelle delle bietole, ma la parte bianca è arrotondata, carnosa e rimane croccante anche dopo la cottura. Ortaggio **versatile**, viene utilizzato per preparare frittate e zuppe; da solo, si cuoce alla griglia, a vapore o si salta in padella. È un ottimo contorno dai tratti orientali. La varietà baby si gusta cruda nelle insalate. È ricco di sali minerali e vitamine, che si preservano al meglio cuocendolo a vapore.

È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 84.

POMELO

Ultimo ritrovato delle bioingegnerie d'Oriente? Niente affatto. Il pomelo è un frutto **antichissimo**, considerato uno dei tre antenati di tutti gli agrumi oggi noti, insieme al cedro e al mandarino. Con i suoi venti centimetri di diametro e un peso che sfiora i due chili, l'esperidio del *Citrus maxima* è un gigante buono, privo delle note amare e acide dei suoi parenti più prossimi. Matura in inverno, ma data la sua ottima capacità di conservazione, lo si trova ancora adesso fresco e succoso.

GIUNCATA

Marzo è il mese ideale per i **caprini** freschi. Le capre hanno già partorito e in questo periodo si avviano le produzioni di giuncata (da provare quelle calabresi e pugliesi), uno dei formaggi italiani più antichi, la cui lavorazione era già nota nel Medioevo. Il nome ha origine dalla fascera di giunco in cui viene inserita la cagliata, che lascia la tipica impronta. La sua superficie ha una lucentezza quasi serica, tanto da evocare la pelle di una fanciulla: "Parmi toccar giuncata e fiutar rose", canta Don Giovanni intento a sedurre Zerlina.

MARZUOLO

Lo chiamano Dormiente, ma è il primo fungo a risvegliarsi a fine inverno. Una **primizia** tanto ambita quanto difficile da scovare, perché si sviluppa sotto il fogliame, negli anfratti più umidi e nascosti dei boschi. La polpa è soda; il sapore, dolce e delicato, impreziosisce risotti e paste fresche. Armarsi di pazienza per la pulizia: la terra non lo abbandona volentieri.

Baccalà

Umile (erede di un'economia di resistenza), ma generoso (altamente proteico e senza grassi), il baccalà "affiora" in molti menu di **San Giuseppe**, il 19 marzo. La tradizione molisana lo vuole *arracanato*, cioè gratinato, in Campania si frigge nelle zeppole.

Burro a latte crudo dell'Alto Elvo

Il "burro della Madonna di marzo" è prodotto con il latte delle vacche che hanno appena iniziato a pascolare sui prati dell'alta Valle dell'Elvo, in Piemonte. Ancora oggi, nel giorno dell'Annunciazione (25 marzo), si rinnova il rito della sua **benedizione**. È anche un presidio Slow Food.

Cipollotto Nocerino

La tenerezza e la dolcezza della polpa, poco acre e piccante, sono il fiore all'occhiello di quest'ortaggio Dop prodotto nella fertile Valle del Sarno, in Campania, dove si coltiva da oltre 2000 anni. Si consuma fresco e porta in tavola il **fragrante exploit** della nuova stagione.

È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 101.

È il momento di

ANANAS	MARACUJA
ARANCE	AGRETTI
BANANE	CARCIOFI
CEDRI	PATATE NOVELLE
KIWI	RABARBARO
MANDARINI	SEDANO

Fotografie di 123rf, iStockphoto, Alamy/IPA, Fotolia

Una storia americana

L'EMANCIPAZIONE FEMMINILE PASSA ANCHE ATTRAVERSO LA PRATICITÀ DELLE CIOTOLE SALVACIBO, INVENTATE DALL'**INGEGNER TUPPER** NEL 1945, E LA GENIALITÀ DELL'INVENZIONE DELLE VENDITE IN SALOTTO

A CURA DI MANUELA SORESSI

"La nostra migliore pubblicità è il passaparola, i nostri migliori testimonial sono i nostri collaboratori"

Branko Petrovic *direttore generale di Tupperware Italia*

È la fine degli anni '40 quando Earl Silas Tupper, ingegnere chimico del Massachusetts, osservando un barattolo di vernice ha la folgorazione che completa la sua intuizione: il polietilene, un materiale plastico a lui ben noto, creato per l'industria bellica, possiede delle enormi potenzialità domestiche. È leggero, flessibile, adattabile; tutte qualità ideali per farne dei contenitori per conservare gli alimenti. Manca solo un coperchio ermetico, che li renda impermeabili. Con lo stesso meccanismo dei barattoli di vernice, per l'appunto. Nascono così le sue "wonderbowl", perfetto complemento per i frigoriferi che cominciavano allora a entrare nelle case degli americani. L'ingegnere fonda la Tupperware, ma gli affari non decollano, perché l'invenzione è troppo "avanti" per un'epoca in cui la plastica è considerata ancora un materiale di pessima qualità. Ma ecco un altro colpo di fortuna: Brownie Wise, una giovane donna concreta e intraprendente, nata nella campagna della Georgia, commessa a Detroit, vede in un negozio le ciotole Tupperware, ne intuisce il valore, e, soprattutto, capisce che non è quello il modo giusto per venderle: bisogna raccontarle, far vedere come funzionano in pratica nella cucina di casa delle possibili acquirenti. L'idea geniale si chiama "home party", una riunione in cui davanti a una tazza di tè le donne, promosse a dimostratrici, avrebbero dimostrato alle loro amiche e vicine di casa i vantaggi di queste rivoluzionarie ciotole infrangibili. Tupper non ci pensa due volte e l'assume. Questo tipico esempio di "sogno americano" è raccontato con gusto da Branko Petrovic, direttore generale di Tupperware Italia.

Quindi, dietro un grande inventore, come Tupper, c'è una grande donna...
Direi che sono state le donne il grande motore del successo della Tupperware, che divenne presto un vero fenomeno di costume. Le americane, che nel dopoguerra avevano dovuto abbandonare le fabbriche e tornare nelle case, trovarono un nuovo ruolo sociale grazie a questo lavoro prestigioso, che rendeva bene e che le incentivava con premi da sogno, dai visoni ai viaggi esotici. Insomma, la "macchina" Tupperware si era messa in moto e da allora non si è più fermata. Allora c'era il tinello, c'era la cucina economica e c'erano le signore che radunavano le amiche a casa per vendere detergenti, cosmetici e piccoli elettrodomestici. Oggi c'è il living, c'è il microonde, le "dimostratrici"degli anni Cinquanta si chiamano "collaboratrici" ma continuano a rappresentare l'anima e il motore di quella che gli esperti chiamano "vendita diretta", ossia la formula commerciale dal produttore al domicilio del consumatore.
Vendite a domicilio, suona rétro...
Giusto per dare un'idea del fenomeno, ogni 2 secondi, in qualche casa di oltre 125 paesi nel mondo, inizia un party della Tupperware. A dispetto della diffusione dei negozi e dei centri commerciali e nonostante il boom degli acquisti sul web, gli acquisti fatti in salotto, tra una tartina e una tazza di tè, continuano a funzionare. Merito del fatto che si crea un rapporto di fiducia tra venditore e cliente, il quale sa di poter contare su un servizio migliore, un contatto personalizzato e un'assistenza continua anche dopo l'acquisto.
Come sono cambiate, nei loro oltre 70 anni di vita, le "ciotole meraviglia" inventate da Tupper?
Hanno tenuto il passo con i tempi, sono sempre più eco-friendly, ma sono sempre concepite per durare a lungo e per evitare sprechi. Per il loro contenuto di design, qualità e funzionalità sono esposte anche nei musei di Parigi, Londra e New York. E continuano a rappresentare il nostro zoccolo duro, anche in Italia, dove sono arrivate insieme all'azienda nel 1964.
Ci racconti come si svolge oggi un party Tupperware.
È diventato un atelier culinario, in cui vengono proposte ricette da guardare, provare e gustare. I prodotti vengono illustrati coinvolgendo le ospiti, rivelando trucchi e astuzie per usarli al meglio, e realizzando dei piatti da assaggiare insieme. Le nostre collaboratrici si muovono con la manualità e la naturalezza di chi quei prodotti li conosce non solo perché li vende ma anche perché li utilizza quotidianamente.
Che qualità devono avere le vostre collaboratrici?
Le stesse di Brownie Wise. Ragazze intraprendenti con la voglia di crescere professionalmente e di realizzare i propri sogni. Tupperware consente a molte persone, soprattutto donne, di ritrovare l'autonomia economica e di dedicarsi a un'attività che permette di conciliare lavoro e famiglia. Non importa se Tupperware è il primo o secondo lavoro, tutti possono trovare il proprio posto da noi. Anche tanti uomini.

1 - Uno dei 14 stabilimenti dove nascono le creazioni di Tupperware.
2, 4, 5 - Dai contenitori ermetici ai piatti e alle ciotole di plastica (nella foto 4, alcuni campioni) fino alle pentole, Tupperware progetta e produce oltre mille prodotti, pensati per essere belli, funzionali, ecologici e per durare a lungo.
3 - Earl Tupper, il fondatore dell'azienda, con Brownie Wise.
A SINISTRA: un party Tupperware negli anni Sessanta.

Fotografia di Martin Balme

5 artigiani del cibo

FRAGRANZE **SPRAY NATURALI** PER INTENSIFICARE GLI AROMI DEI PIATTI, FUSILLI DI MONTAGNA, UN'ANTICA TORREFAZIONE E UN CONDIMENTO D'ALTRI TEMPI

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

Partner profumati
Le essenze alimentari di Antonella Bondi sono da tempo entrate nelle cucine dei cuochi più sensibili al potere dell'olfatto. Oggi sono partner ideali anche nelle case per arricchire di aromi pietanze e bevande senza aggiungere ingredienti.

1

*"Ogni fragranza è il frutto dell'***incontro** *tra il mio mondo e quello delle persone che incrocio sul mio cammino"*

Antonella BONDI

GUSTI NUOVI
Gli spray aromatici donano un'impronta inaspettata e quasi magica a qualsiasi ricetta: che sia un risotto, un'insalata o una torta casalinga

I SAPORI DELLA MEMORIA

Bolognese di nascita, laureata in architettura, il ricordo dei profumi del giardino della nonna diventa l'occasione di svolta per questa donna intelligente e motivata, che decide di cambiare mestiere e dedicarsi alla scoperta delle essenze naturali. Da qui la creazione di una sua linea per salse e cotture in due versioni, spray e oleosa. Dal fieno alla foglia di pomodoro, dal pepe al cioccolato, attraverso un processo artigianale di **DISTILLAZIONE A VAPORE** senza l'uso di solventi.

DOVE TROVARE I "PROFUMI" DI ANTONELLA
Piazza Grande 1564, via Durini 15, Milano, www.antonellabondi.com

Fotografie di Daniel Töchterle, Janez Puksic, Giancarlo Polacchini, 123rf, Francesca Alti

2

"La coltivazione del **grano duro** *in montagna è molto difficile, ma noi ci abbiamo creduto"*

Alice ALESSANDRINI

PASTA D'ALTA QUOTA

Alice Alessandrini utilizza solo il grano duro dei terreni di famiglia, tra i Monti Sibillini, a 600 metri di quota, per creare pasta secondo il più rigoroso metodo artigianale: trafilatura al bronzo ed essiccazione a bassa temperatura. Dieci i formati, tra cui i **FUSILLI**, magnificamente adatti a trattenere i sughi di pomodoro.

DOVE TROVARE I FUSILLI DI ALICE

Regina dei Sibillini, via R. Papiri 30, Montefortino (FM), www.reginadeisibillini.it

DOVE TROVARE I CHICCHI TOSTATI

La Maison du Cafè, Loc. Ampaillan 23, Charvensod (AO), tel. 0165235544

IL BUON CAFFÈ DELLA VALLÉE

È passato più di mezzo secolo da quando Eugenio ed Emilia Lucianaz, rilevata un'antica torrefazione, iniziarono a tostare, alla maniera tradizionale, caffè di qualità a Charvensod, in Val d'Aosta. Oggi sono affiancati dai figli Diego e Paola, che con la stessa **DEDIZIONE** si prendono cura di questa piccola, preziosa "macchina artigianale", selezionata da Slow Food tra le 25 migliori torrefazioni italiane.

3

"Solo l'occhio e l'orecchio esperti di un tostatore sanno capire i **tempi giusti** *per ogni chicco"*

Diego, Eugenio e Paola LUCIANAZ

4

"Il nostro papà ci teneva che la **tradizione** *del Pestât non venisse abbandonata"*

Carolina, Margherita e Luigina MISSANI

LARDO SUPREMO

Nella casa dei nonni, le sorelle Missani continuano l'attività familiare producendo leccornie come il Pestât di Fagagna, Presidio Slow Food. Nato come metodo di conservazione, è composto da lardo fresco di maiale macinato con **ERBE AROMATICHE** e verdure. Ottimo per crostini e per insaporire carni, minestroni, sughi o le patate al forno...

DOVE TROVARE IL PESTÂT

Casale Cjanor, via Casali Lini 9, Fagagna (UD), www.casalecjanor.com

EVO & EVA

5

*"Ci siamo conosciute a un corso di degustazione di olio e l'***entusiasmo** *ci ha unite"*

Fiorella CIMINAGHI

Antonella, Chiara, Fiorella e Peppa: quattro amiche imprenditrici agricole unite dalla passione per l'olio. Fondando e.v.Olio hanno scelto di puntare tutto su questo prodotto tipicamente italiano, ma a modo loro: cercando l'eccellenza nel diretto contatto con il territorio **MAREMMANO**. La produzione è limitata e confezionata in bottiglie di acciaio, che preservano il nettare dall'ossidazione, diversificata in quattro espressioni gustative da abbinare a varie pietanze: extravergine leggero, medio, intenso, equilibrato.

DOVE TROVARE L'OLIO

e.v.Olio, www.levolio.com

Assaggi sott'occhio

TRE INDIRIZZI DOVE GIAPPONE E ITALIA SI INCONTRANO FELICEMENTE: SUSHI MEDITERRANEO E RAMEN MILANESE IN SALSA FUSION

A CURA DI CARLO SPINELLI

CASA RAMEN SUPER
MILANO

Dopo Casa Ramen è imminente un'altra apertura. Luca Catalfamo raddoppia, ma stavolta l'ispirazione è la izakaya, l'osteria tipica giapponese dove la clientela condivide piatti, risate e sakè. Ingredienti 100% italiani per un menu sempre aperto tra sushi e tempura, piatti tradizionali e ramen. Poi tè, vini naturali, birre nipponiche e cocktail a completare.

Tel. 0239444560, www.casa-ramen.it

RISTORANTE
PURO
POLIGNANO A MARE (BA)

Ispirazione giapponese ma con pesce dell'Adriatico. Sul ponte di Polignano a Mare, uno degli scorci più belli d'Italia, si assaggiano nighiri, sashimi e roll fatti con ingredienti pugliesi: tonno rosso certificato, dentice crudo pescato la notte prima, maki vegani e una splendida capasanta avvolta in pasta kataifi con pomodorini e foglia di shiso. È l'idea vincente dei proprietari Leo e Pierangelo, in compagnia di Raffaella De Vita, esperta "sushi woman".

Tel. 0804038044, puro-sushi.com

Roll giappo-pugliese: pomodoro, basilico, olio extravergine di oliva e scamorza.

BISTROT 64
ROMA

In zona Flaminio Emanuele Cozzo e lo chef giapponese Kotaro Noda raccontano un nuovo tipo di cucina informale e contemporanea, come in un bistrot appunto, ma attenta allo spirito romanesco. Lo spaghetto di patata, burro e colatura di alici è giocoso; la carbonara, l'amatriciana e la cacio e pepe sono classiche; il maialino nero con patate viola (nella foto) è un best seller. *Tel. 063235531, www.bistrot64.it*

Fotografie di Enrico Geminiani, Clarissa Ceci

ALTRI POSTI DA NON PERDERE

TRATTORIA GALLO ROSSO
FILOTTRANO (AN)

Sostenitori da sempre dei migliori artigiani del cibo, Andrea Tantucci e Gessica Mastri propongono una cucina ruspante, gustosa e profondamente marchigiana. Come l'oca cotta nel Verdicchio. Ottima cantina.

Tel. 0717223406, www.trattoriagallorosso.it

PASTICCERIA CAFFÈ NUOVO MONDO
PRATO

Il segreto è lavorare 17 ore al giorno, usare prodotti d'eccellenza e passione. Il pasticciere Paolo Sacchetti prepara magistrali pesche e biscotti di Prato, cremini sfornati caldi e piccole delizie.

Tel. 057427765, www.pasticcerianuovomondo.com

ENOTECA LA MASCARETA
VENEZIA

È un autentico bacaro veneziano con una marcia in più. Grazie all'estro e alla cultura dell'oste Mauro Lorenzon, insieme a cicheti, salumi e formaggi, ostriche e crudi di pesce, si bevono vini naturali e rari Champagne.

Tel. 0415230744, www.ostemaurolorenzon.com

Agenti di sicurezza

PIANI COTTURA A INDUZIONE CHE SI AUTOSPENGONO IN CASO DI PERICOLO, GUANTI PROTETTIVI, MANICI IN MATERIALI ISOLANTI: TANTI ATTREZZI A PROVA DI **TAGLI E SCOTTATURE**, PER RENDERE FACILE LA VITA IN CUCINA

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

SEMPLICE MA NON BANALE

OCCHIO ALL'IGIENE
Lavatevi le mani prima e dopo aver maneggiato gli alimenti. In particolare se toccate uova o pollame, sciacquatele con il sapone, sotto l'acqua calda, per almeno 30 secondi e fate lo stesso con il tagliere utilizzato: l'ideale è averne uno dedicato alla carne.

TAGLIARE SICURI
Usate coltelli affilati e di grandezza proporzionata a ciò che tagliate. Se dovete affettare un ingrediente, tenetelo fermo con le dita ripiegate in modo che i polpastrelli restino arretrati. Per una maggiore stabilità del tagliere, sistematevi sotto un piccolo panno umido.

VIETATO SCOTTARSI
In cucina togliete bracciali e anelli di metallo: diventano molto caldi! Usate le presine o il guanto da forno per afferrare teglie o pirofile e non ricorrete a strofinacci ripiegati perché potrebbero scivolarvi dalle mani. Se vi siete scottati, passate subito la parte ustionata sotto l'acqua fredda, poi appoggiatevi sopra una fettina di patata: la solanina calma il bruciore.

ATTENTI AL GAS
Se avete una pentola di acqua sul fuoco, sistematevi sopra una posata di legno, questo aiuta a non far debordare l'acqua. Se però succede, verificate che il fuoco non si sia spento e in quel caso spegnete subito il fornello: non tutti i piani cottura hanno il sensore che blocca la fuoriuscita di gas.

IN ACCIAIO
Scudo per proteggere le dita quando si taglia *Digi Class* di Deglon, in acciaio inox e con forma ergonomica. In vendita su Amazon a 18,05 €. *www.amazon.it*

Professionale

Tegame in alluminio della capsule collection *1965 Vintage* di Sambonet, con manici in acciaio inox e bachelite e rivestimento interno in quarzo nero antigraffio dall'alta conducibilità termica per performance di cottura quasi professionali. Il coperchio è in vetro temperato. From Sambonet to Kitchen, da 70 €. *www.sambonet.it*

LA CUCINA INTELLIGENTE

SUPERVERSATILE
Il piano cottura a induzione di KitchenAid è dotato di blocco comandi, funzioni di simmering per sobbollire senza fuoriuscite di cibo, autospegnimento e sensori per diminuire la potenza raggiunta l'ebollizione. *www.kitchenaid.it*

TECNOLOGIA E TRADIZIONE
Nuovo *Food Processor MK-F800* di Panasonic ispirato alla tradizione delle lame giapponesi, con 33 funzioni e 13 accessori da riporre in tutta sicurezza in un apposito vano. Stabilissima la base con i piedini a ventosa. 249 €. *www.panasonic.it*

Fotografie di Max Zambelli, Dalibor Michalcik, Jim York

Per fritti dietetici e senza schizzi

Air Fryer di Caso Design è una friggitrice che funziona ad aria calda, senza una goccia di olio o di altri grassi, sfruttando tecnologie avanzate. Ideale per friggere verdure, carne e uova in totale leggerezza. Caso Design, distribuito da Punto De, 259 €. *www.casogermany.it*

SPAGHETTI "VERDI"
Per fare gli spaghetti di zucchine e carote, ecco il temperaverdure *Spirelli XL* di Gefu, qui in versione nera. 44 €. *www.gefu.com; www.schoenhuber.com*

IN SILICONE
Impossibile scottarsi con la presina rossa in silicone di Bialetti, facile da impugnare e dal grip sicuro grazie alle scanalature interne. Costa solo 4 €. *www.bialettishop.it*

DA SAMURAI
Coltello da cucina *Sai* di Global, in acciaio inox temperato, con lama martellata e impugnatura ergonomica antisdrucciolo, pratico da maneggiare e facile da pulire. 171,50 €. *www.schoenhuber.com*

Trattiamoci coi guanti

ANCHE PER MANCINI
PROTETTIVO, PER TAGLIARE O GRATTUGIARE, ECCO IL GUANTO IN MAGLIA SINTETICA DELLA LINEA *PRESTO* DI TESCOMA. 9 €. *WWW.TESCOMAONLINE.COM*

ANTITAGLIO
GUANTO ANTITAGLIO *PREMIUM* DI MICROPLANE, IN FIBRA SPECIALE SENZA CUCITURE, LAVABILE IN LAVATRICE MA NON IN LAVASTOVIGLIE. 20 €. *WWW.MICROPLANEINTL.COM*

IN FILO METALLICO
GUANTO A MANOPOLA DA PROTEZIONE *O'SAFE* DI NOVAC, DISTRIBUITO DA SCHÖNHUBER. 107,80 €. *WWW.SCHOENHUBER.COM*

ACCIAIO E POLIETILENE
GUANTO *SOFT SHIELD* DI VICTORINOX, IN FILO D'ACCIAIO, DUREVOLE, FLESSIBILE, RESISTENTE AL TAGLIO. DA 17,10 €. *WWW.KUNZI.IT*

SUPERTECNOLOGICI
DI WEBER, I GUANTI PER BBQ SONO IN KEVLAR E SILICONE PER UN GRIP, UNA SENSIBILITÀ E UNA MOBILITÀ OTTIMALI. DA 50 €. *WWW.WEBER.COM*

FREDDO FUORI, CALDO DENTRO
La porta del forno da 60 cm della linea *Dolce Stil Novo* di Smeg ha la peculiarità di rimanere sempre fredda, scongiurando il pericolo di scottature anche in presenza di bambini. Da 1.586 €. *www.smeg.it*

PROTEZIONE ANTIGAS
Piano a gas di Wolf dotato di riaccensione automatica della fiamma in caso di spegnimento accidentale. Estetica e praticità insieme. Prezzo a richiesta. *www.subzero-wolf.com*

Intramontabile marmo

LA BELLEZZA ANCESTRALE DELLA ROCCIA CALCAREA, FATTA DI MISTERIOSE VENATURE, E IL LAVORO PAZIENTE DELL'UOMO RENDONO OGNI **PEZZO UNICO**

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

3

1

2

4

5

6

1 PIATTINO e **TAZZINA** esagonali "Coiné", in pietra lavica e smalto colorato, Pietracolata, 73,20 € il set. *pietracolata.com*; **FROLLINI** di **FARRO** biologici di Alce Nero, 3,50 €. *alcenero.com*; **SOTTOPENTOLA** rettangolare in pietra lavica di Made a Mano. *madeamano.it*; **TOVAGLIOLO** in lino cotto di MarinaC. *marinac.it*; **OROLOGIO DA POLSO** modello *La Roche*, con quadrante in foglia di marmo, di Cluse, 159 €. *clusewatches.com*; **SNACK** biologici ai semi di zucca, di Sarchio, 3,37 €. *sarchio.com*
2 ZUCCHERIERA *Ottagonale*, in acciaio inossidabile e manici in bachelite, di Alessi, 75 €. *alessi.com/it*; **CASSERUOLA** in pietra ollare con coperchio, di Pentole Agnelli, 179,38 €. *pentoleagnelli.it*
3 TAPPETO *Dipped Frame petrol color combination*, in lana himalayana, seta e aloe, di Cc-tapis, 3.835,20 €. *cc-tapis.com*
4 MIELE DI ACACIA di Mielizia disponibile presso Carrefour, 8,20 €. *mielizia.com*; **SOTTOPENTOLA** *Groove Plate*, in marmo bianco, di Muuto, 59 €. In vendita su *designrepublic.com*; **COLTELLO** in acciaio nero satinato di Søstrene Grene. *sostrenegrene.com*; **TAGLIERE** *Pebble Board Small* in marmo nerodi Normann Copenhagen, 112 €. In vendita su *designrepublic.com*;
5 MORTAIO e **PESTELLO** linea "President", in granito naturale, di Tescoma, 29,90 €. *tescomaonline.com/it*
6 CENTROTAVOLA *Agata*, in cemento naturale, di Pastina, distribuito da JVstore. *pastinaisgood.com*; **MELE** Granny Smith di Val Venosta. *vip.coop*
7 SGABELLO *F.a.a.s.*, in marmo di Carrara e seduta in pietra di Farsena di Mogg, 895 €. *mogg.it*; sopra **OROLOGIO A CUCÙ** *Portobello*, in mdf laccato e marmo, di Diamantini&Domeniconi, 242,78 €. *diamantinidomeniconi.it*
8 TAZZINA ESAGONALE e **PIATTINO** *Coiné*, in pietra lavica e smalto colorato, di Pietracolata; **MUFFIN BIOLOGICO** con gocce di cioccolato, di Sarchio, 3,63 €. *sarchio.com*; **VASSOIO** *Onda*, in marmo bianco Calacatta, di Lithea, 558,76 €. *lithea.it*; **SERVIZIO DA TÈ** *Ottagonale*, composto da caffettiera, lattiera e zuccheriera, di Alessi, rispettivamente 105 €,68 € e 75 €; **VASSOIO** *Cammeo* in marmo nero e **VASO** *Florence*, di Scandola Marmi, rispettivamente 242 € e 257,50 €. *scandolamarmi.it*
9 TAVOLO in marmo di Carrara *Pondicherry*, design Jasper Morrison, di Marsotto Edizioni, 11.886 €. *edizioni.marsotto.com*
10 SEDIA *Livia*, design Gio Ponti, di L'Abbate, 249 €. *labbateitalia.it*; **CARTA DA PARATI**, design Piet Hein Eek, di NLXL. *nlxl.com*

POUF
Bard, imbottito a forma di panettone, di InternoItaliano, 397 €.
internoitaliano.com

Ho trovato una città di mattoni, ve la restituisco di marmo

Imperatore Augusto

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

COTTURA PIÙ VELOCE

La pentola a pressione Stoneline, in vendita su QVC, consente di cucinare in modo rapido e impeccabile. Grazie al suo particolare rivestimento *antiaderente* contenente microgranulato di pietra, infatti, non è nemmeno necessario aggiungere grassi. È adatta a tutti i piani di cottura ed è disponibile in più colori, nelle varianti da 3 o da 5 litri.

www.qvc.it

UNA LUNGA TRADIZIONE

Era il 1947 quando Giovanni Lazzarin detto "Nanni" avviò il suo piccolo laboratorio caseario. Oggi Nonno Nanni festeggia 70 anni di storia, tutta dedicata alla produzione di formaggi freschi. Come il Fresco Spalmabile, cremoso e dal gusto delicato: si abbina bene in ricette dolci e salate ed è adatto anche per uno spuntino spezzafame.

www.nonnonanni.it

La salute in un guscio

Dal rapporto consolidato fra **LIFE**, azienda specializzata nella distribuzione di frutta secca, e Fondazione Umberto Veronesi - per il progresso delle scienze nasce il **PROGETTO** "Le noci per la ricerca". La finalità è quella di promuovere uno stile di vita sano e far conoscere gli alimenti che fanno bene. Le noci, in particolare, sono ricche di proteine, carboidrati e soprattutto di Omega 3, gli acidi grassi, contenuti anche nel pesce, dalle note proprietà benefiche. Con l'acquisto di una confezione, in vendita nei supermercati ben riforniti, si sostiene la ricerca scientifica sulla salute.

lenociperlaricerca.lifeitalia.it

TENTAZIONE DA SPALMARE

Buona da gustare da sola o per preparare dessert, la Crema Novi è ricchissima di pregiate nocciole delle colline piemontesi, che le danno una consistenza *vellutata* e un sapore rotondo. Senza grassi saturi né aromi artificiali, è fonte di vitamine e di sali minerali.

elah-dufour.it

Nobili bollicine dal Trentino

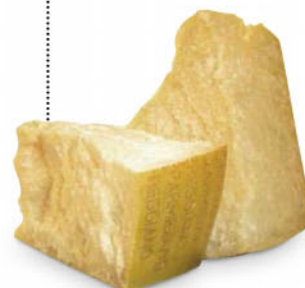
Il perlage finissimo, il sapore pieno e il profumo di agrumi, albicocca e pesca gialla rendono il Brut Riserva Rotari Flavio ideale *a tutto pasto*, in particolare con pesce e crostacei, ma anche con formaggi e carni bianche.

www.rotari.it

Genuinità artigianale

Prodotto secondo rigide regole imposte dal Consorzio, il Parmigiano Reggiano Dop vanta un aroma inconfondibile, è digeribile e *nutriente*. Per questo è un alimento adatto a tutti: bambini, anziani, sportivi. Inoltre, essendo privo di lattosio, è indicato anche in caso di intolleranze.

www.parmigianoreggiano.it

Fotografie di 123rf

ESTRATTORI DI SUCCO
Per il tuo benessere scegli la Natura
scegli Hurom
Per seguire uno stile di vita salutare è importante nutrirsi in modo naturale e genuino.
Un estratto di frutta o verdura è il modo più semplice per assumere gli elementi nutritivi necessari al tuo benessere.
Gli estrattori Hurom sono equipaggiati con la tecnologia brevettata "Slow Squeezing Technology", ideata per spremere delicatamente gli ingredienti senza macinarli.
Ad una velocità di soli 17 giri al minuto, Hurom preserva il gusto e i valori nutritivi degli alimenti, garantendo la massima naturalità dei tuoi estratti vegetali.
Scopri di più su
huromitalia.it
Serie H-AA
nuova 3a
GENERAZIONE
Slow Squeezing Technology
SOLO
17 GIRI
AL MINUTO
N°1
AL MONDO
HUROM
SLOW JUICER
HUROM
HUROM®
Slow Juicer

Il müsli croccante

SPERIMENTATE LA FAMOSA RICETTA DEL DOTTOR BIRCHER, SINONIMO DI **COLAZIONE SANA**, NELLA VERSIONE CHE ABBIAMO CREATO PER VOI. PER UNIRE SAPORE E BENESSERE

RICETTA JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** LAURA FERRARI K.
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Ingredienti per circa 600 g di müsli:
150 g *fiocchi di cereali misti*
60 g *nocciole tostate*
60 g *sciroppo d'agave*
60 g *mandorle pelate e con la buccia*
50 g *fiocchi di orzo –* ***50 g*** *uvetta*
50 g *mirtilli rossi disidratati*
40 g *zucchero integrale di canna*
40 g *anacardi –* ***20 g*** *semi di zucca*
20 g *semi di girasole*
20 g *grano saraceno soffiato*
20 g *amaranto soffiato*
olio di semi di girasole

Raccogliete e mescolate i fiocchi, i cereali soffiati e la frutta secca a guscio in una ciotola. Raccogliete in una padella lo zucchero con lo sciroppo di agave, 60 g di acqua e 30 g di olio. Portate sul fuoco e cuocete fino a quando il composto non inizia a fremere, poi spegnete e unite il mix di fiocchi e cereali. Mescolate bene, distribuite tutto su una placca foderata di carta da forno in uno strato spesso 1 cm circa. Infornate a 160 °C per 20-25'. Sfornate, lasciate raffreddare, poi aggiungete i mirtilli, l'uvetta, i semi di zucca e quelli di girasole. Il müsli è ideale con yogurt o latte completato a piacere con frutta fresca. Si conserva per 2-3 settimane in barattoli a chiusura ermetica.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***1° dicembre 2016***

COME È NATO?

Nel dialetto svizzero tedesco müsli significa "pappetta". Fu ideato tra '800 e '900 dal dottor Maximilian Oskar Bircher-Benner, dietologo, pioniere dell'alimentazione a base di prodotti integrali e fondatore del crudismo. La ricetta originale conteneva fiocchi crudi di avena intera, frutta secca e semi oleosi per garantire un giusto apporto calorico e in fibre, mentre il dolce era dato solo dalla frutta. Il "Bircher-müsli" non è però solo un alimento. Dietro alla scodella di cereali c'è l'idea di una filosofia di vita più salutare, dove un'alimentazione a base di cibi naturali e integrali cominciava a lastricare la via del benessere.

LA CUCINA ITALIANA PER

NORWEGIAN SEAFOOD COUNCIL

È uno dei migliori prodotti ittici norvegesi e si gusta fresco solo per pochi mesi

UN MIRACOLO DEL MARE

I PESCATORI FESTEGGIANO L'ARRIVO DELLO SKREI® E NE PRESERVANO IMMACOLATA L'ECCELLENTE QUALITÀ

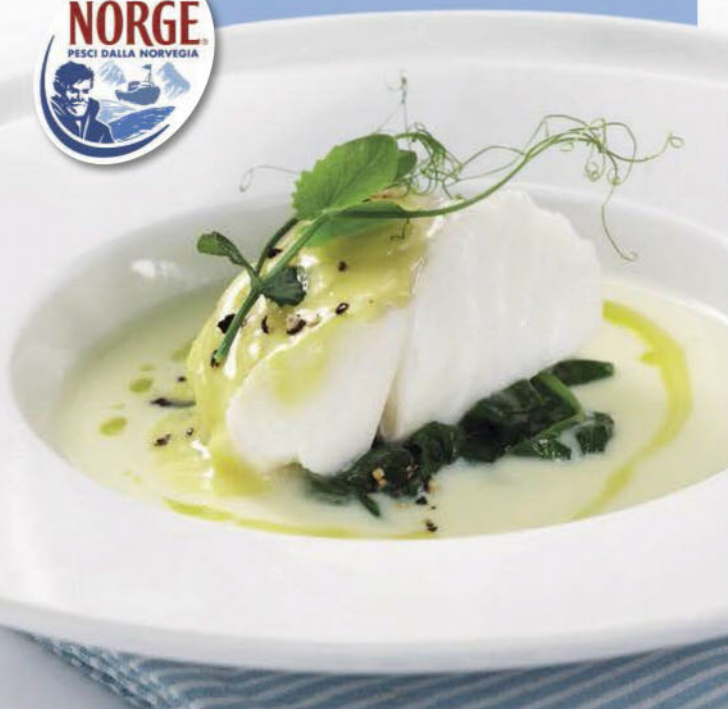
All'inizio di ogni anno milioni di **merluzzi norvegesi** compiono un'inarrestabile nuotata dal Mare di Barents fino alle coste settentrionali della Norvegia, alle isole Lofoten e all'arcipelago delle Vesterålen, dove depongono le uova. Durante questo lungo viaggio in acque pure e gelide, la loro polpa diventa bianca, soda e magrissima. In questo momento solo i migliori prendono il nome di **Skrei®**, una parola che deriva dal termine "skrida", in lingua norrena "migrare". Questo pregiato pesce selvatico e stagionale si trova fresco soltanto da gennaio ad aprile, ed è riconoscibile dalla speciale etichetta con marchio Skrei® Gadus morhua. L'etichettatura, gestita dal **Norwegian Seafood Council**, l'ente che si occupa della promozione dei prodotti ittici norvegesi sotto il simbolo **Norge**, è la garanzia che la cattura, la lavorazione e il trasporto sono avvenuti in conformità ai più severi standard qualitativi imposti dalla normativa. Il sapore di questa rara prelibatezza è delicato e la trama sottile e tenera. Inoltre è uno dei pesci bianchi più sani al mondo, perché ricco di Omega 3, vitamine, sali minerali e proteine. Per questo è uno dei prodotti più apprezzati dagli chef, sia per preparare ricette della tradizione sia per sperimentare piatti innovativi e all'avanguardia.

SKREI IN ZUPPA DI MANDORLE

Ingredienti per 4 persone:

750 g *brodo di pesce*
600 g *Skrei, senza pelle e diliscato*
300 g *mandorle pelate*
120 g *salsa olandese -* ***100 g*** *spinaci*
100 g *latte -* ***100 g*** *panna acida -* ***100 g*** *porri*
50 g *burro più un po' -* ***2*** *patate -* ***1*** *cipolla*
1 *spicchio di aglio - sale e pepe*

Tagliate il filetto di Skrei in 4 porzioni.
Mondate e tagliate a pezzi i porri, le patate, la cipolla e l'aglio; rosolate tutto in un tegame con il burro e le mandorle per 30 secondi, poi aggiungete il brodo di pesce, il latte e cuocete fino a quando le verdure non saranno tenere.
Frullate la zuppa per ottenere un passato; aggiungetevi la panna acida e riportate a bollore, aggiustando di sale e di pepe.
Unite nella zuppa le porzioni di Skrei e sobbollitele a fuoco lento fino a quando non saranno cotte: ci vorranno pochi minuti.
Lessate gli spinaci in una pentola con poca acqua e una noce di burro finché non saranno teneri.
Tenete da parte lo Skrei e suddividete la zuppa in 4 piatti fondi; adagiatevi sopra gli spinaci, le porzioni di Skrei e completate con la salsa olandese o con la maionese.

Dello Skrei® si mangia tutto, non solo lombi e filetti, ma anche guance, uova, fegato e lingua. La cottura ottimale deve essere breve; in padella, lessato o in umido.

NORGE
PESCI DALLA NORVEGIA

FOOD IS ART.

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Cuscus, radicchi e quartirolo

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cuscus
130 g formaggio quartirolo
100 g radicchi misti puliti
20 g gherigli di noce
finocchietto tritato
olio extravergine di oliva
sale

PORTATE *a bollore 200 g di acqua con un cucchiaio di finocchietto e un pizzico di sale.*
MESCOLATE *il cuscus con un cucchiaio di olio, poi versatevi sopra l'acqua bollente al finocchietto, coprite e lasciate riposare per 10'.*
SBRICIOLATE *il quartirolo e spezzettate grossolanamente i gherigli di noce.*
SGRANATE *con la forchetta il cuscus, unite il quartirolo, le noci e i radicchi tagliati.*
COMPLETATE *con un altro cucchiaio di olio, mescolate e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questa ricetta si presta a un'infinità di varianti, secondo gusti e stagioni. Dalla semplice mozzarella e pomodoro per l'estate al gorgonzola e carciofi in inverno, a combinazioni più articolate e fantasiose.*

Omelette cacio e pepe

TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
30 g pecorino grattugiato
8 uova – **4** carciofi
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

PULITE *i carciofi e affettateli sottili, conditeli con un cucchiaio di olio, uno di prezzemolo tritato, sale e una macinata di pepe.*
BATTETE *le uova con il pecorino, un'abbondante macinata di pepe e pochissimo sale, solo se necessario: il pecorino dà molta sapidità.*
VERSATE *in una padella unta di olio la metà del composto e, quando comincia a rapprendersi, ripiegatelo in due formando l'omelette.*
RIPETETE *con il resto delle uova per cuocere la seconda omelette e servitene mezza a testa con i carciofi.*

Panna alla crema mou

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g panna fresca
80 g zucchero di canna
brigidini di Lamporecchio

VERSATE *lo zucchero in una pentolina e fatelo caramellare a fuoco moderato.*
SCALDATE *100 g di panna senza farla bollire e aggiungetela allo zucchero caramellato. Mescolate e fate raffreddare la crema mou ottenuta in un bagnomaria freddo.*
MONTATE *intanto la panna rimasta e mescolatela con la crema mou.*
VERSATE *la panna alla crema mou nelle coppette e servitela con brigidini o altri biscottini a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i brigidini sono biscottini sottilissimi e croccanti, aromatizzati all'anice. Sono tipici della cittadina toscana di Lamporecchio, nel Pistoiese.*

Tabella di marcia

1. Preparate la crema mou con la panna e lo **zucchero di canna**.
2. Scaldate l'acqua con il finocchietto e fate rinvenire il **cuscus**.
3. Tagliate e condite i **carciofi**.
4. Sbriciolate il **quartirolo**, tagliate i radicchi e spezzettate le noci.
5. Condite il cuscus. Montate la **panna** e mescolatela alla crema mou.
6. Cuocete le **omelette**.

20
MINUTI
Panna alla crema mou
Cuscus, radicchi
e quartirolo
TUTTO
IL MENU IN
40
MINUTI
20
MINUTI
25
MINUTI
Omelette cacio e pepe

40
MINUTI
Tartara di aringa
con le pere
15
MINUTI
TUTTO
IL MENU IN
40
MINUTI
"Budino" di pane
con uvetta
10
MINUTI
Orata ai pinoli
e limone

Tartara di aringa con le pere

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g filetto di aringa affumicata
120 g sedano verde
50 g misticanza
1 pera
limone pepe nero in grani
olio extravergine di oliva sale

SBUCCIATE *la pera e lavate il sedano.*
TAGLIATE *a dadini l'aringa, il sedano e la pera; mescolate tutto insieme alla misticanza.*
CONDITE *con 30 g di olio, il succo e la scorza di mezzo limone.*
COMPLETATE *con poco sale e una macinata di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'aringa, pesce dei mari nordici, è stata sempre molto usata anche nella nostra cucina, perché di facile e lunga conservazione, come lo stoccafisso.*

Orata ai pinoli e limone

TEMPO 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 filetti di orata
20 g pinoli
1 limone
farina
olio extravergine di oliva sale

TAGLIATE *trasversalmente in due i filetti di orata.*
INFARINATELI *e rosolateli in 2 cucchiai di olio caldo con i pinoli.*
GIRATE *i filetti dopo 2', cuocete per altri 2', bagnate con il succo del limone, salate e lasciate asciugare il fondo di cottura a fuoco vivo per 1'.*
SPEGNETE *e completate con la scorza del limone tagliata a filetti e servite ben caldo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che quando si utilizza anche la scorza è importante che il limone, o qualsiasi altro agrume, non sia trattato con conservanti.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Sullo sfondo rustico effetto canovaccio risaltano con eleganza il nero delle **mini cocotte** di Le Creuset e della **pirofila** di Pillivuyt, e l'acciaio delle **posate** di Jannelli & Volpi.

PROVATI E APPROVATI
Apertura di carattere con l'**aringa affumicata** di Bottega del Mare sulla **misticanza** Bio di OrtoRomi. Per le omelette, le **uova** Le Naturelle Bio di Eurovo. **Panna fresca** di Granarolo e caramello: pochi gesti per una crema mou di puro piacere. Lo **zucchero a velo** di Paneangeli con il pratico spargitore veste di soavità il budino di pane.

"Budino" di pane con uvetta

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pancarré di grano duro
80 g latte
60 g burro
50 g uvetta
20 g zucchero semolato
4 uova
arancia
zucchero a velo rum

AMMOLLATE *l'uvetta in un bicchierino di rum per 10'.*
TAGLIATE *in due le fette di pane e rosolatele in 40 g di burro spumeggiante.*
SCOLATE *l'uvetta conservando il rum, che servirà in seguito.*
MESCOLATE *lo zucchero semolato con il latte, le uova, la scorza grattugiata di mezza arancia e il rum tenuto da parte.*
UNGETE *di burro una pirofila, mettete il pane in due strati con tutta l'uvetta e coprite con il latte aromatizzato.*
INFORNATE *a 180 °C per 15'.*
SFORNATE *il "budino" di pane e servitelo tiepido, spolverizzato di zucchero a velo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se al posto del pane utilizzate avanzi di panettone o di colomba, bisognerà dimezzare la quantità di zucchero semolato.*

Tabella di marcia

1. Ammollate l'**uvetta**, rosolate il pane e aromatizzate il latte.
2. Preparate il "budino" di **pane** e infornatelo.
3. Tagliate l'**aringa**, il sedano, la pera e preparate il condimento.
4. Preparate l'**orata** e cuocetela.
5. Mescolate tutti gli ingredienti dell'antipasto con la **misticanza**.

L'aringa affumicata si trova in commercio sia intera sia divisa a filetti.

Foto ingrediente 123rf

Insalatina, uova di quaglia e salsa verde

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g zucchine novelle
60 g olio extravergine di oliva
50 g indivia riccia pulita
15 g mandorle con la buccia
12 uova di quaglia
3 cetriolini sott'aceto
prezzemolo – maggiorana – sale

METTETE *le uova di quaglia in una casseruola, copritele di acqua e, dal bollore, lessatele per 1'.*
LASCIATELE *raffreddare, quindi sgusciatele.*
LAVATE *e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a rondelle sottili. Frullate l'olio con un ciuffetto di prezzemolo e uno di maggiorana, i cetriolini tagliati a pezzetti, le mandorle spezzettate e un pizzico di sale, fino a ottenere una salsa verde leggermente granulosa.*
MESCOLATE *le zucchine con l'indivia spezzettata e condite con la salsa verde.*
COMPLETATE *infine con le uova di quaglia tagliate a metà e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le zucchine dovranno essere molto piccole e molto fresche.*

3 vini per 3 menu

MENU 1
Alto Adige Lago di Caldaro Classico Sup. "Leuchtenburg" 2015 Erste + Neue I profumi di frutta rossa e il gusto morbido e avvolgente rendono questo rosso leggero, a base di uva schiava, molto versatile in tavola: classico l'abbinamento con l'omelette, inedito quello con il cuscus. Si serve a 12-14 °C. 10 euro.

MENU 2
Sicilia Catarratto "del Masso" 2015 Feudo Montoni La leggera nota affumicata di questo bianco valorizza la tartara di aringa e l'orata. Sapido e minerale, è prodotto con le uve di una vecchia vigna a 700 metri di quota. Si serve a 12-14 °C. 12 euro.

MENU 3
"Torgaio" 2015 Ruffino
Un rosso fresco e floreale, a base di uve sangiovese, cabernet e merlot, che pare fatto apposta per il pancotto e per la tagliata. Lo firma una cantina toscana di grande storia e tradizione. Si serve a 14-16 °C. 6 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Pancotto con piselli al prosciutto

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 litri brodo di carne
130 g pane raffermo
80 g piselli sgranati
80 g prosciutto cotto a dadini
30 g cipolla
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a bollore il brodo.*
SPEZZETTATE *e frullate grossolanamente il pane.*
VERSATE *il pane nel brodo bollente e lasciatelo cuocere per 10'.*
TRITATE *la cipolla e rosolatela in padella con 2 cucchiai di olio, unite il prosciutto e i piselli, salate e cuocete per 5' a fuoco medio.*
UNITE *i piselli al pancotto e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se usate pane fresco, che assorbe meno liquido di quello secco, dovete calcolarne 150 g e ridurre la quantità di brodo a 1,2 litri.*

Tagliata sottile di coppa fresca di maiale

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 12 fettine sottili di coppa fresca di maiale
1 carota media
1 mela Granny Smith
rosmarino – sale grosso – pepe
olio extravergine di oliva

RASCHIATE *la carota e riducetela a striscioline sottili. Lavate la mela e tagliatela come la carota, senza sbucciarla. Mescolate carota e mela e condite tutto con un filo di olio.*
FODERATE *di carta da forno una larga teglia, appoggiate le fette di maiale, spolverizzatele di rosmarino tritato, un pizzico di sale grosso e una macinata di pepe. Infornate a 230 °C in modalità ventilata per 10'. Servite la carne con l'insalata di carota e mela; il sale della carne sarà sufficiente anche per le verdure.*

Tabella di marcia

1. Preparate il **pancotto**.
2. Cuocete i **piselli** al prosciutto.
3. Lessate e sgusciate le **uova di quaglia**.
4. Tagliate le verdure per l'**insalatina** e per la tagliata di coppa.
5. Cuocete la **coppa fresca** di maiale.
6. Preparate la **salsa verde**.
7. Completate il pancotto con i piselli al **prosciutto**. Condite l'insalata.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 dicembre***

Insalatina, uova di quaglia e salsa verde
3
Pancotto con piselli al prosciutto
25 MINUTI
TUTTO IL MENU IN 50 MINUTI
20 MINUTI
20 MINUTI
Tagliata sottile di coppa fresca di maiale

Effetto marmellata

CON L'ORANGE MARMALADE PER UN COCKTAIL IN **STILE HYDE PARK**. CON LA CONFETTURA DI LAMPONI PER ESALTARE IL FORMAGGIO

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE
TESTI ANGELA ODONE **FOTO** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

analcolico

BRUNCH MARTINI

Ingredienti per 1 cocktail
***4 cl** Gin Mare*
***2 cl** liquore ai fiori di sambuco Holler Sambo Roner*
***2 cl** succo di limone*
marmellata di arancia
ghiaccio

Raffreddate la coppa con cubetti di ghiaccio. Raccogliete nello shaker il succo di limone, il liquore e il gin con 1-2 cucchiaini di marmellata, fatela sciogliere mescolando, poi unite il ghiaccio e shakerate. Eliminate il ghiaccio dalla coppa e filtratevi il cocktail shakerato. Decorate a piacere con foglioline di maggiorana.

RAPIDO A PRANZO

Al posto di un succo di frutta per accompagnare un toast con prosciutto cotto e formaggio.

BERRY KISS

Ingredienti per 1 cocktail
***6 cl** ginger beer analcolica – **4 cl** succo di limone*
***1** meringa – confettura di lamponi – ghiaccio*

Raccogliete nello shaker una meringa (ø 3-4 cm) e sbriciolatela con un pestello, poi unite il succo di limone e 2 cucchiaini di confettura di lamponi. Mescolate con il cucchiaino lungo per sciogliere la confettura. Riempite un bicchiere di ghiaccio e unite il liquido senza filtrare. Colmate il bicchiere a filo con la ginger beer e decorate a piacere con lamponi freschi e foglioline di menta.

RIVISITATO PER IL BRUNCH

Creato da Salvatore Calabrese per il leggendario The Lanesborough Hotel di Londra, il Breakfast Martini *era destinato ai clienti che amavano sorseggiare un cocktail a colazione. Qui il Cointreau è sostituito dal liquore ai fiori di sambuco. Da provare con uova strapazzate o alla Benedict.*

il profilo sapore

MORBIDO
FLOREALE AGRUMATO

Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***24 novembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere e coppa RGMania.

Croissant all'italiana

IL SUO SAPORE NEUTRO FUNZIONA MAGNIFICAMENTE SIA COL DOLCE SIA COL SALATO. ECCO 6 IDEE PER UNA **COLAZIONE** ROBUSTA, UN **PRANZO** VELOCE MA GOURMET, UN **BRUNCH** O, IN FORMATO MIGNON, UN **APERITIVO** RINFORZATO

RICETTE JÖELLE NÉDERLANTS
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Rustico

CON PROSCIUTTO COTTO, SQUACQUERONE E VERDURINE

tempo: 10' – per 1 croissant:
40 g prosciutto cotto
30 g carote e zucchine a fiammifero
1 ravanello – 1 croissant salato
aceto bianco – formaggio squacquerone
olio extravergine di oliva – sale

Condite le zucchine e le carote con un filo di olio, un pizzico di sale e poche gocce di aceto. Affettate il ravanello. Tagliate il croissant a metà per il lungo, spalmatevi 2 cucchiai di squacquerone e farcite con il prosciutto e le verdurine.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 gennaio***

Fumé

CON SALSA AI CARCIOFI, UOVO E SCAMORZA AFFUMICATA

tempo: 15' – per 1 croissant:
30 g 2 fette sottili di scamorza affumicata – 1 uovo – 1 croissant salato salsa ai carciofi pronta – lattuga – pepe rosa

Lessate l'uovo per 8-10', poi scolatelo, lasciatelo intiepidire, sgusciatelo con delicatezza e affettatelo. Tagliate a metà il croissant per il lungo, spalmatevi 2 cucchiaini di salsa ai carciofi, distribuitevi un paio di foglie di lattuga pulite, le fettine di uovo, la scamorza e completate con briciole di pepe rosa pestato.

Esotico

CON PESTO DI MENTA, YOGURT E FRUTTA

tempo: 20' – per 1 croissant: *30 g zucchero – 30 g ananas pulito 20 g pinoli – 20 g mango pulito – 15 foglie di menta – 1 croissant salato 1 lime – yogurt greco*

Sciogliete lo zucchero in 30 g di acqua, poi spegnete, fate raffreddare lo sciroppo ottenuto e frullatelo con le foglie di menta, i pinoli, un cucchiaio di succo e poca scorza grattugiata di lime, ricavando una salsa tipo pesto. Affettate sottilmente l'ananas e riducete il mango a cubetti. Tagliate il croissant a metà per il lungo, spalmatevi la metà del pesto di menta, poi distribuitevi ciuffetti di yogurt, l'ananas, il mango e completate con altro pesto.

Contemporaneo

CON POMPELMO ROSA, MELA VERDE E AVOCADO

tempo: 15' – per 1 croissant: *45 g avocado pulito 4 spicchi di pompelmo rosa – 1 croissant salato – 1 fetta di mela verde senape in pasta – erba cipollina – misticanza semi misti (sesamo, girasole, papavero) – olio extravergine di oliva – sale*

Tagliate a cubetti 2 spicchi di pompelmo, poi schiacciate gli altri 2 per ricavarne il succo e mescolatelo con una punta di senape, un filo di olio, un pizzico di sale e poca erba cipollina tritata, (citronnette). Riducete a listerelle sottili la fetta di mela, quindi affettate l'avocado. Tagliate il croissant a metà per il lungo, irrorate con la citronnette, poi distribuitevi una manciata di misticanza, la mela, l'avocado, il pompelmo e completate con un pizzico di semi misti.

Dolce

CON CREMA DI PISTACCHIO, MANDORLE E CIOCCOLATO

tempo: 10' – per 1 croissant: *40 g crema di pistacchio pronta 30 g formaggio spalmabile – 30 g cioccolato fondente – 30 g panna montata 1 croissant salato – mandorle a lamelle*

Tostate un cucchiaino di mandorle in una padellina antiaderente per pochi secondi. Tritate il cioccolato. Mescolate in una ciotola la panna montata, il formaggio spalmabile e la crema di pistacchio. Tagliate a metà il croissant per il lungo, farcite con la crema preparata, poi distribuitevi le mandorle tostate e il cioccolato tritato.

Saporito

CON ACCIUGHE, PUNTARELLE E POMODORI SECCHI

tempo: 15' – per 1 croissant: *60 g puntarelle pulite – 1 croissant salato 1 filetto di acciuga sott'olio – olive verdi – burro morbido – limone pomodori secchi sott'olio – pepe*

Ricavate la polpa di 2 olive, tritatela e mescolatela in una ciotolina con una noce di burro (circa 15 g). Riducete le puntarelle a striscioline sottili e conditele con 1 cucchiaio di succo di limone e un pizzico di pepe. Tagliate il croissant a metà per il lungo, spalmatevi il burro alle olive, poi distribuitevi le puntarelle, l'acciuga intera e 2-3 pomodori secchi.

Piatto unico super regionale

È **RISO**, MA SEMBRA POLENTA: NELLA PROVINCIA DI VERONA OGNI CAMPANILE HA LA PROPRIA RICETTA. COSÌ LO PREPARANO A ISOLA DELLA SCALA

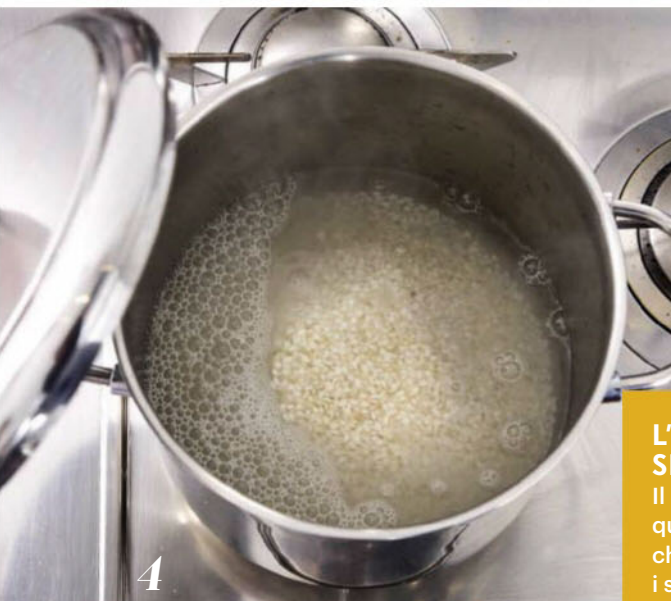
A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

IL LETTORE IN REDAZIONE

SUSANNA CAPPELLETTO
Scrive i suoi libri di cucina rigorosamente a mano, in corsivo, su grandi quaderni divisi per "portate". Veronese, è una appassionata di storia della gastronomia, soprattutto delle tradizioni venete: conosce i prodotti tipici e le loro origini, e apprezza molto le erbe spontanee, che ha imparato a riconoscere e a raccogliere dalla nonna materna. Susanna ha molto a cuore il piatto che ha cucinato per noi, la cui tradizione, dice, si sta un po' perdendo: "Ogni zona aveva la propria ricetta, che veniva addirittura insegnata ai figli maschi perché, sposandosi con donne 'forestiere', di altre campagne, potessero istruirle a prepararla". Le versioni sono molte, ma tutte accomunate dal carattere conviviale: si mettevano al centro della tavola, in modo che tutti se ne servissero a volontà.

4

5

6

LO STILE IN TAVOLA
Piatti Laboratorio Pesaro.

L'INGREDIENTE SPECIALE
Il *tastasal* utilizzato per questa ricetta è l'impasto che serve per preparare i salami: si chiama così perché, ancora fresco, viene assaggiato (tastato) per valutare se è giusto di sale (sal). Si può sostituire con salsiccia fresca.

LA RICETTA

Polenta maridà

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
900 g salsa di pomodoro
500 g riso Vialone Nano
500 g tastasal **150 g** formaggio grattugiato
90 g farina di riso **1** gambo di sedano
1 carota **1** cipolla cannella in polvere
rosmarino vino rosso
olio extravergine di oliva sale pepe

1 TRITATE *finemente sedano, carota e cipolla e rosolateli in una casseruola con 3 cucchiai di olio, per 5'. Aggiungete il tastasal e "sgranatelo", facendolo cuocere per 4-5'.*
2 SFUMATE *con un bicchiere di vino, quindi unite un rametto di rosmarino sminuzzato, un pizzico di cannella, la salsa di pomodoro, sale e pepe. Lasciate sobbollire per circa 1 ora.*
3 PROCEDETE *con la ricetta: mescolate 2 cucchiai di cannella con il formaggio grattugiato (Monte Veronese stagionato o grana).*
4 PORTATE *a bollore 1,250 litri di acqua; salatela quindi versatevi il riso in modo che formi una piramide, con il vertice appena fuori dell'acqua. Chiudete con il coperchio, sigillando bene, e fate cuocere per 15', poi spegnete il fuoco.*
5 VERSATE *nel riso cotto la farina di riso e mescolate energicamente, ottenendo una sorta di "polenta".*
6 FORMATE *piccole quenelle o gnocchetti con il riso e disponeteli su un piatto di portata, spolverizzato con il formaggio alla cannella; cospargete con il formaggio anche sopra, quindi condite con abbondante sugo. Procedete con altri strati di riso, formaggio e sugo fino a esaurire gli ingredienti.*

IL VINO *Susanna accompagna questo piatto con un Valpolicella Superiore, lo stesso che consiglia di utilizzare per sfumare il sugo.*

PRONTO IN 90 MINUTI

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 novembre 2016***

Canederli tirolesi

GLI INGREDIENTI, UMILI, SONO GLI STESSI, MA LA **FINEZZA** DELL'INTERPRETAZIONE CONTEMPORANEA È STUPEFACENTE

RICETTA DAVIDE OLDANI **A CURA DI** LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

La loro origine è certamente da ricercare nelle tradizioni contadine dell'area montana centroeuropea, di cui il Trentino e l'Alto Adige sono la punta meridionale. I contadini, in questa zona, avevano terre e mulini per grano e farina, avevano maiali per speck e salami, galline e mucche per uova e latte: un'economia di resistenza, che non ammetteva sprechi, ha indotto a mescolare il pane raffermo con tutto quanto poteva aggiungergli sapore e sostanza. Come spesso accade per i piatti molto popolari, però, non mancano le leggende sulla loro origine: pare che questi gnocchi succulenti siano nati per sfamare alcuni lanzichenecchi, i feroci soldati delle fanterie mercenarie tedesche cinquecentesche, piombati in una locanda in cerca di cibo, minacciando di distruggere tutto se non fossero stati soddisfatti. La locandiera, che aveva la dispensa semivuota, mise insieme quello che le era rimasto, lo impastò in palline e le tuffò a cuocere in acqua. I lanzichenecchi ne furono entusiasti: la locanda fu risparmiata, la locandiera premiata con monete d'oro e i canederli diventarono il simbolo gastronomico della regione.

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 litri brodo
250 g latte
250 g pane bianco raffermo
150 g Speck Alto Adige Igp e pancetta
120 g farina bianca più un po'
50 g salame
3 uova
erba cipollina – prezzemolo
noce moscata – sale

TAGLIUZZATE *a dadini piccoli lo speck, la pancetta e il salame; tritate un ciuffo di prezzemolo e abbondante erba cipollina; tagliate a dadini il pane.*
SBATTETE *le uova con il latte; unitevi il pane, i salumi a dadini, quindi l'erba cipollina e il prezzemolo. Salate e profumate con un pizzico di noce moscata.*

LO CHEF DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro
all'Olmo di Cornaredo (MI).

Le innovazioni

Abbandonata l'origine contadina, i canederli diventano piccoli bignè che, a richiamo dell'ingrediente fondamentale, contengono nel loro guscio fragrante una crema di pane. Lo speck, tostato e frullato, gioca la nota croccante mentre le gocce di salsa di prugne aggiungono verve acida. Il brodo completa la preparazione solo al momento del servizio.

MESCOLATE *il ripieno aggiungendo un po' di farina, tanta quanta ne sarà necessaria a rendere l'impasto sufficientemente compatto per formare 18 pallotte (canederli). Appoggiateli su un vassoio leggermente infarinato.*
SCALDATE *il brodo e cuocetevi i canederli a fuoco dolce per circa 20'. Serviteli in brodo, completando con erbe aromatiche fresche.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 dicembre 2016***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
150 g latte – **150 g** panna – **150 g** farina
125 g burro – **100 g** pancarré senza crosta
4 fette di Speck Alto Adige Igp
3 uova – **2** prugne secche – **1/2** cipolla
prezzemolo – brodo di pollo
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a bollore 250 g di acqua con un pizzico di sale e il burro. Unitevi la farina tutta in una volta e mescolate finché la polentina ottenuta non si staccherà facilmente dalle pareti della pentola.*
TRASFERITELA *nell'impastatore e unitevi le uova, uno per volta. Formate almeno 48 piccoli bignè con una tasca da pasticciere, su una teglia coperta con carta da forno. Appiattite le punte con le dita inumidite e cuoceteli a 160 °C per 30'.*
TUFFATE *in acqua bollente 40 g di prezzemolo pulito, raffreddatelo e scolatelo.*
APPASSITE *la cipolla tritata con un filo di olio in una casseruola, per 5'. Unite il latte e la panna, portate a bollore e spegnete.*
AGGIUNGETE *il pane e il prezzemolo e frullate tutto, ottenendo il ripieno.*
SNOCCIOLATE *le prugne e fatele rinvenire in 50 g di acqua bollente, quindi frullate tutto ottenendo una salsina.*
CUOCETE *le fette di speck tra due fogli di carta da cucina, nel forno a microonde a 500 W per 4'. Frullatele quindi in polvere.*
FARCITE *i bignè con parte del ripieno, aiutandovi con una siringa, poi intingeteli a testa in giù, prima nel ripieno rimasto, poi nella polvere di speck.*
DISPONETELI *nei piatti e completate con la salsa di prugne. Serviteli con una tazza di brodo caldo a parte, che ognuno potrà versare nel piatto.*

Le vie del Riso

SPECIAL GUEST NELLA NOSTRA CUCINA UN CUOCO CON UN FEELING PARTICOLARE PER IL **RE DEI CEREALI**. CHE INTERPRETA IN QUESTE RICETTE, DALLE VARIETÀ PIÙ FAMILIARI A QUELLE PIÙ ESOTICHE E SELVAGGE

RICETTE CLAUDIO SADLER **TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** CLAUDIO TAJOLI **STYLING** FULVIA CARMAGNINI

1 Riso-pizza

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 3 ore di sgocciolamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg pomodori ramati
350 g riso Carnaroli
100 g burrata
10 pomodori datterini
1 cucchiaio di capperi dissalati
scalogno – aglio – basilico – burro
grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

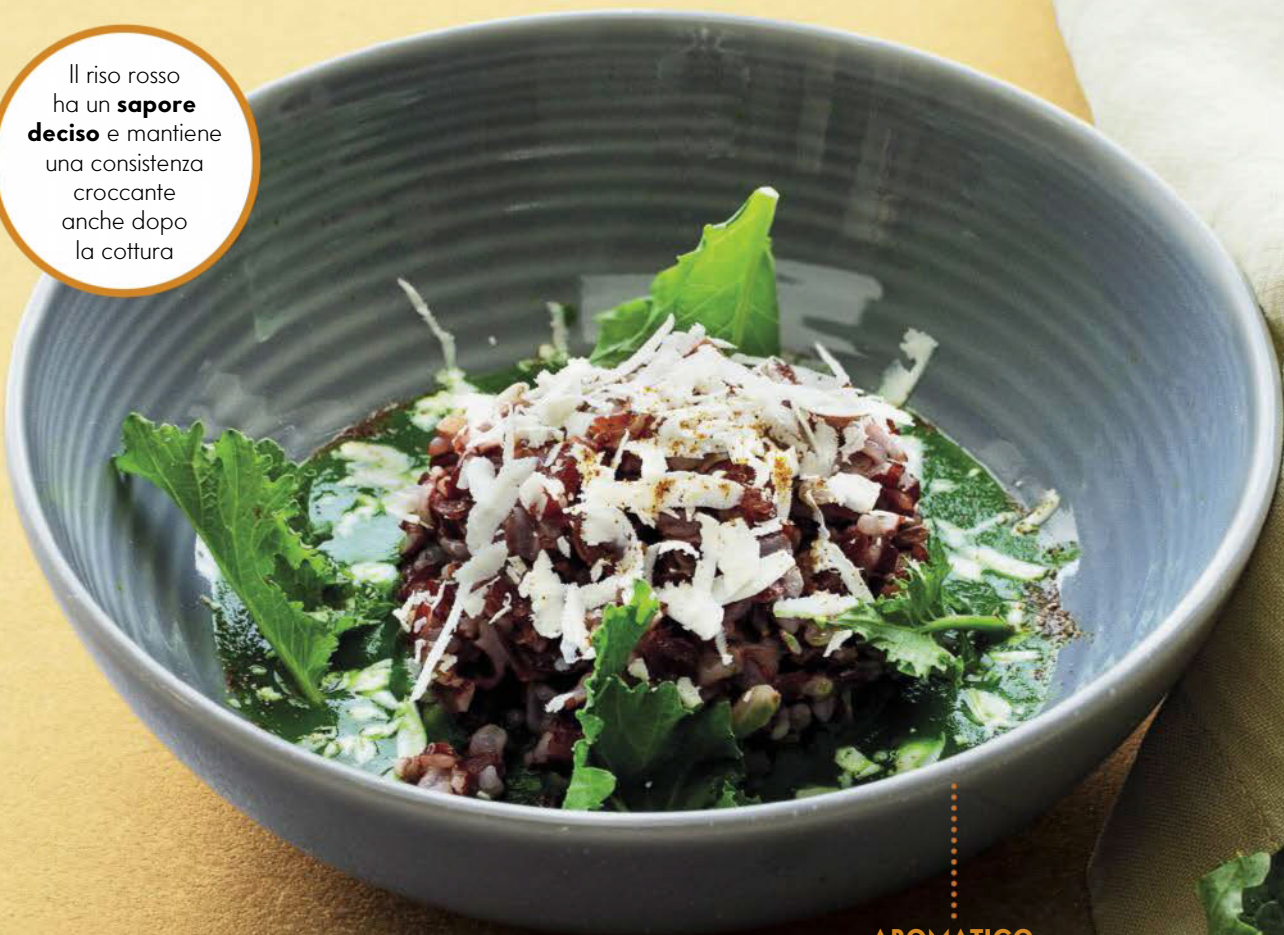
LAVATE i pomodori ramati, frullateli e cuoceteli in padella per 1-2′.
FODERATE con un canovaccio un colino fine, versatevi il frullato di pomodoro e appoggiate il colino sopra a una ciotola per recuperare l'acqua di pomodoro. Lasciate sgocciolare per circa 3 ore.
CUOCETE i pomodori datterini in una casseruola con uno spicchio di aglio, un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e un paio di foglie di basilico per 20′.
SISTEMATE i capperi su una placca rivestita di carta da forno, infornateli a 80 °C per 15′: se necessario prolungate il tempo di qualche minuto, finché non saranno ben essiccati.
CONSERVATE l'acqua di pomodoro e scartate la polpa rimasta nel colino.
MONDATE e affettate lo scalogno, soffriggetelo in una pentola insieme al riso in un filo di olio per 2-3′; portatelo a cottura, bagnandolo via via con l'acqua di pomodoro e, se non dovesse essere sufficiente, con dell'acqua bollente. Aggiustate di sale.
FRULLATE la burrata con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e pepe, ottenendo una crema. Frullate anche i pomodori datterini con il loro fondo di cottura e filtrate il composto per ricavare una salsa liscia.
SPOSTATE il riso dal fuoco, unitevi un filo di olio, una noce di burro e un paio di cucchiai di grana grattugiato: mescolate e lasciate riposare per un paio di minuti.
DISPONETE il riso nei piatti, dandogli forma rotonda, poi distribuitevi sopra gli ingredienti come se fosse una pizza: la salsa di pomodoro e la crema di burrata in grosse gocce, i capperi essiccati e sbriciolati, foglioline fresche di basilico e un filo di olio.

2 Riso rosso, cime di rapa e ricotta

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g riso rosso integrale
150 g cime di rapa
100 g ricotta salata
grana grattugiato – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE il riso in acqua salata per circa 30′.
CONSERVATE alcune foglie di cime di rapa per la decorazione finale e sbollentate le altre in acqua salata per 4-5′; scolatele, tuffatele in acqua ghiacciata, infine sgocciolatele e frullatele in crema con 2 cucchiai di olio e una rondella di peperoncino.
SCOLATE il riso, soffriggetelo in padella con un cucchiaio di olio per 1′, quindi insaporitelo con un cucchiaio di grana. Versate la crema di cime di rapa nei piatti, sistematevi sopra il riso, le foglie tenute da parte, la ricotta salata grattugiata e completate con un filo di olio.

Il riso rosso ha un **sapore deciso** e mantiene una consistenza croccante anche dopo la cottura

AROMATICO

È un **alimento completo** e privo di glutine e rappresenta la base della dieta quotidiana di oltre il 50 per cento della popolazione mondiale. Il suo legame con l'uomo ha origini antichissime, tanto che alcuni ritrovamenti ne testimoniano la presenza già nella **Cina orientale** del VI millennio a.C. Verso la fine dell'età della pietra, per intenderci. Il riso è una pianta erbacea della famiglia delle graminacee appartenente al **genere Oryza** e, insieme al frumento, è il cereale più coltivato al mondo. Le specie in natura sono innumerevoli ma la più diffusa in assoluto è l'*Oryza sativa L.* Ne esistono due sottospecie: la *japonica* e l'*indica*. La prima dal chicco grosso e tondeggiante, in cui rientrano gran parte dei risi italiani adatti alla preparazione di piatti nostrani, in particolare il risotto, come il Carnaroli, il Vialone Nano e l'Arborio, la seconda dal chicco fine e allungato, ideale in piatti orientali, fra cui il Basmati e il Patna. Il processo completo di lavorazione del riso è la "pilatura" e avviene in una serie di fasi. Le prime due rendono commestibile il risone, ossia il riso grezzo, attraverso la **pulitura** che separa i chicchi eliminando le impurità e la **sbramatura** che ne asporta il rivestimento esterno, la lolla, e fornisce il riso integrale. Altre fasi successive rendono poi il riso sempre più bianco e levigato, ma a ogni fase corrisponde anche un maggiore impoverimento nutrizionale: la **sbiancatura** elimina altri strati esterni, come la pula e la gemma, e se ne ricava un riso semilavorato, mentre la **lucidatura** e la **brillatura** rendono il chicco esteticamente perfetto e a questo punto si parla di riso raffinato o brillato. I risi integrali, fra cui i pigmentati rossi e neri o il selvaggio, sono quelli che conservano più intatti i valori nutritivi e le caratteristiche organolettiche. Ottimi in insalata o come contorno a piatti di carne e di pesce, hanno tempi di cottura maggiori.

ALCUNE VARIETÀ DI RISO FRA LE PIÙ APPREZZATE NEL MONDO

RISO CARNAROLI
Nato in provincia di Milano, rientra nei risi superfini. Grazie al contenuto di amido è molto resistente alla cottura ed è ideale per preparare risotti corposi e ben mantecati.

RISO ROSSO
È un riso integrale molto digeribile, ricco di fibre e di sali minerali. Le varietà più diffuse sono il Thailandese, il Riz Rouge della Camargue e quello piemontese.

RISO BASMATI
Coltivato in India e Pakistan da centinaia di anni, è leggero e vanta un aroma delicato. Il suo nome in hindi significa "ricco di fragranza" ed è ideale nelle ricette orientali.

RISO NERO
È una varietà ibrida integrale ottenuta in Cina secoli fa. Particolarmente carico di proprietà nutrizionali e antiossidanti, ha anche un basso indice glicemico.

RISO SELVAGGIO
Ricavato da una graminacea, la *Zizania aquatica*, non è un vero riso. Alimento base degli indiani d'America, cresce nelle paludi del Canada ed è raro perché si raccoglie in gran parte a mano.

3 Riso nero con cozze e asparagi

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cozze
400 g riso nero tipo Venere
4 asparagi verdi
2 pomodori ramati
zafferano in polvere
aglio – prezzemolo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE le cozze e raschiatene le impurità dal guscio con una spazzolina rigida.
LESSATE il riso in acqua salata (circa 18').
FATE aprire le cozze in una casseruola con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglioe un ciuffo di prezzemolo tritato per 2-3'; sfumatele con 1/2 bicchiere di vino, fatelo evaporare, quindi bagnatele con 1/2 bicchiere di acqua; coprite e cuocete per altri 2-3'.
SBOLLENTATE i pomodori in acqua bollente per 1', scolateli, tuffateli in acqua fredda, quindi spellateli e tagliateli in cubetti.
SCIACQUATE e pelate gli asparagi con un pelapatate, tenendo la mano leggera per eliminare solo lo strato superficiale, poi spuntate la base coriacea e affettateli con il pelapatate, ottenendo dei nastri.
FILTRATE il fondo di cottura delle cozze e scioglietevi una punta di zafferano. Eliminate le valve vuote.
SCOLATE il riso e conditelo con i cubetti di pomodoro e un filo di olio, poi distribuitelo nei piatti, bagnatelo con 2 cucchiai di acqua allo zafferano e sistematevi sopra le cozze e i nastri di asparago.
LA SIGNORA OLGA dice che il riso Venere deve il colore all'elevato contenuto di antociani, flavonoidi dal potere antiossidante, e il suo aroma ricorda quello del pane.

Tre idee esotiche con il riso

Un'alternativa di sapore mediorientale per un aperitivo diverso. E due primi piatti stimolanti che evocano luoghi lontani: uno a base di carne che ricorda il classico risotto lombardo ma nasconde un tocco speziato; l'altro con i crostacei, per una presentazione ricercata.

RISO BASMATI, GAMBERI E PISELLI

Insaporite 350 g di riso Basmati lessato con un cucchiaino di curry in polvere, un cucchiaio di salsa di soia, una dadolata di pomodoro e una macinata di pepe. Pulite 8 gamberi e lessateli con 100 g di piselli per 1'. Scolate tutto, lasciate 4 gamberi interi e tagliate gli altri a pezzetti; unite i gamberi a pezzetti e i piselli nel riso e condite tutto con il succo di 1/2 limone e 3 cucchiai di olio. Servite il riso in 4 piatti, aiutandovi con un anello rotondo, e completate con i gamberi interi.

TRIANGOLI DI PASTA BRICK CON RISO E FRIARIELLI

Mondate e tritate uno scalogno, soffriggetelo in una casseruola con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, poi tostatevi 200 g di riso Carnaroli per 1', bagnatelo con 2 o più mestoli di brodo vegetale, salate e portatelo a cottura. Lessate 100 g di friarielli (cime di rapa) per 2', poi scolateli e frullateli in crema; mescolate la crema al riso, quindi spegnete e fate raffreddare. Tritate 20 g di alghe Nori (disponibili nei negozi di articoli etnici o naturali e nei supermercati ben riforniti) e riducete 100 g di mozzarella in cubetti: mescolate tutto al riso raffreddato (ripieno). Preparate la salsa: sbucciate 1 banana e frullatela con il mixer a immersione insieme a 30 g di lecitina di soia, 30 g di acqua e qualche goccia di limone, quindi versatevi a filo 200 g di olio di arachide, continuando a frullare fino a ottenere una maionese, infine aggiustatela di sale. Aprite 16 fogli di pasta brick (i nostri sono quadrati di 10x10 cm e si acquistano nei negozi di specialità etniche o naturali), ponetevi una noce di ripieno, quindi chiudeteli a triangolo e poi di nuovo su se stessi, sigillando bene i bordi. Friggeteli in olio di arachide per 2', quindi sgocciolateli su carta da cucina e serviteli ben caldi con la maionese alla banana.

RISOTTO ALLA CURCUMA E BIGLIE DI SALSICCIA

Portate a bollore 200 g di panna fresca con 10 g di riso Carnaroli, poi abbassate il fuoco e cuocete per 30' in modo che il riso stracuocia. Tritate 1 scalogno e soffriggetelo in una casseruola con un cucchiaio di olio extravergine di oliva per un paio di minuti, poi unite 350 g di riso Carnaroli e tostatelo per 1'; sfumate tutto con 1/2 bicchiere di vino bianco secco, poi bagnate con 2 o più mestoli di brodo vegetale portando a cottura il riso. Unite nella panna 1 cucchiaio di curcuma in polvere, aggiustate di sale, quindi frullate tutto ottenendo una crema gialla (la curcuma conferisce un colore vivace ma il suo sapore è delicato) e mescolatela al riso. Spellate 200-250 g di salsiccia di Bra (trovate un approfondimento nella Scuola di cucina della sessione Primi del ricettario) e plasmatela in 20-24 biglie. Distribuite il riso in 4 piatti, ponetevi sopra 5-6 biglie di salsiccia e completate con una spolverata di caffè in polvere.

Il riso selvaggio ha **chicchi sottili** lunghi circa un centimetro e un sapore particolare, simile a quello della castagna

4 Riso selvaggio con calamari e barbabietola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g calamari (solo i sacchi)
120 g germogli di soia
120 g riso selvaggio
1 barbabietola lessata
1 mazzo di barba di frate
semi di sesamo al wasabi
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE il riso in acqua salata per 50-55′. Oppure ammollatelo in acqua per 4-5 ore e diminuite il tempo di cottura a 20-25′.
SCIACQUATE i sacchi dei calamari, poi apriteli a libro, tagliateli a julienne e sbollentateli per 1′ in acqua salata; scolateli e conditeli con un cucchiaio di olio e 1/2 cucchiaino di semi di sesamo al wasabi.
AFFETTATE molto finemente la barbabietola a mano o con la mandolina.
MONDATE e sbollentate la barba di frate per 1′, quindi scolatela.
SCOLATE il riso e mescolatelo con la barba di frate e i germogli di soia, poi distribuitelo nei piatti, sistematevi sopra le listerelle di calamari e le fettine di barbabietola, infine condite con olio crudo.
LA SIGNORA OLGA dice che i semi di sesamo al wasabi (pasta di colore verde ottenuta da una radice piccante) sono una specialità etnica che fa parte dei "furikake" ossia i condimenti tradizionali giapponesi. Oltre ad aggiungere colore, danno grande profondità di sapore alla preparazione, grazie all'aroma del sesamo unito alla piccantezza del wasabi. Si trovano nei negozi di specialità etniche e sono prelibati in piatti di pesce, sia cotto sia crudo, e con le verdure.

SAZIANTE

LO CHEF IN CUCINA DA NOI

Cuoco e proprietario del Ristorante Sadler sui Navigli milanesi e della "Trattoria moderna" Chic'n Quick, Claudio Sadler, con le sue due stelle Michelin, è uno dei più noti cuochi italiani. Da buon lombardo, è un ottimo conoscitore del riso. E se da un lato resta legato alla tradizione italiana, dall'altro si conferma un cuoco all'avanguardia, precursore dell'uso in cucina di ingredienti esotici, come le alghe o le spezie.

LO STILE IN TAVOLA

Foto 1: piatto collezione Mediterraneo Driade. Foto 2: piatto fondo Royal Doulton distribuito da B.Morone e tessuto in lino C&C Milano. Foto 3: piatto fondo Bitossi Home, cucchiaino e ciotolina Al Mercatino tra noi e voi, tessuto in lino C&C Milano. Foto 4: piatto piano Ikea, piccolo contenitore Al Mercatino tra noi e voi, tessuto in lino C&C Milano. Nelle foto delle idee esotiche: piatto del risotto alla curcuma Royal Doulton distribuito da B.Morone, piatto in metallo del riso Basmati e ciotolina piccola dei triangoli di pasta brick Al Mercatino tra noi e voi, tessuto in lino C&C Milano. Piccoli contenitori e cucchiaino con le varietà di risi Al Mercatino tra noi e voi.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 dicembre 2016***

A NIDO D'APE
È la traduzione di "gaufre" e si riferisce all'incisione impressa dallo stampo sulla cialda.

Arrivano dal Nord

Le gaufres

HANNO ORIGINE NELLE FIANDRE LE **DELIZIOSE CIALDE** CHE SI DECLINANO IN MILLE MODI. LE PREPARA LA NOSTRA JOËLLE, ABILE PASTICCIERA, CHE RITROVA I SAPORI DELLA SUA INFANZIA IN BELGIO

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** CRISTINA FABBRI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

WAFFLE
È l'altro nome, in lingua fiamminga, delle gaufres, il più utilizzato in Germania e in Nord America.

1 Gaufres ai pistacchi con cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI
300 g latte – **250 g** farina
250 g cioccolato
100 g panna – **100 g** burro
60 g crema di pistacchi
30 g zucchero semolato
6 g lievito in polvere per dolci
2 uova – zucchero a velo
pepe rosa – sale

SETACCIATE la farina in una ciotola, unite lo zucchero semolato, il lievito, le uova e mescolate versando il latte. Fate fondere il burro sul fuoco e unitelo all'impasto con la crema di pistacchi, un pizzico di sale e qualche grano di pepe rosa pestato.
VERSATE l'impasto, che dovrà avere una consistenza morbida, nella goffriera e cuocete le gaufres per 4/5'.
SPEZZETTATE il cioccolato in una ciotola, immergetelo in un bagnomaria caldo e fatelo fondere mescolando; appena sciolto, unite la panna. Spolverate le gaufres con lo zucchero a velo e servitele con il cioccolato caldo.
JOËLLE dice che si può sostituire il cioccolato con una confettura di frutti rossi.

2 Gaufres di Bruxelles

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
250 g latte – **250 g** panna
125 g farina – **125 g** mirtilli
100 g burro – **60 g** zucchero semolato
4 uova – **1** baccello di vaniglia
zucchero a velo – sale

SCALDATE il latte con il baccello di vaniglia aperto a metà, poi lasciatelo intiepidire. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ben ferma con un pizzico di sale.
RACCOGLIETE in una ciotola la farina, 20 g di zucchero semolato, il burro morbido e i 4 tuorli; unite il latte senza la vaniglia e, per ultimi, gli albumi. Versate l'impasto in uno stampo rettangolare (13x8 cm) e cuocete le gaufres per 5'.
CUOCETE , in un pentolino, i mirtilli per 10' con 40 g di zucchero semolato e 70 g di acqua per ottenere uno sciroppo; montate la panna con un cucchiaio di zucchero a velo.
SPOLVERATE le gaufres con lo zucchero a velo, completatele con la panna montata e lo sciroppo di mirtilli; servitele subito, calde.

M. MÉERT
A^NE MAISON ROLLEZ
CONFISEUR, PATISSIER, GLACIER
FABRIQUE DE CHOCOLAT
27, Rue Esquermoise
LILLE.
Tél. 03 20 57 07 44
M. M
A^NE M
CONFISEUR

Sull'origine delle gaufres si intrecciano ipotesi e pochi dati storici. Di certo, prima della ricetta, è nato il "ferro", la doppia piastra in cui cuoce la cialda, che si fa risalire all'attrezzo medievale per preparare le ostie che i pellegrini portavano con sé, da un convento all'altro. Ciò spiegherebbe la loro **diffusione nel Nord Europa**, una sorta di storia on the road che passa dalle chiese alle corti, se è vero che fu un cuoco di Liegi a preparare una cialda carica di zucchero per compiacere il principe vescovo della città. Bisogna arrivare al 1842 per avere la prima **ricetta ufficiale** e si riferisce alle gaufres di Bruxelles, preparate da un fornaio di Gand. Altra data storica è il 1958 quando, in occasione dell'Expo di Bruxelles, le gaufres vengono presentate al mondo come orgoglio nazionale. Oggi si preparano nel Regno Unito, spesso con l'aggiunta di patate nell'impasto; in Germania sono tradizionali nelle domeniche estive con panna e ciliegie; nei Paesi scandinavi sono salate e farcite con aringhe o formaggi; negli Stati Uniti, dove sono arrivate con gli olandesi, sono una presenza ghiotta nel breakfast, con lo sciroppo d'acero.
E in Italia? Sono di moda e si trovano ormai in tanti bar, in vista sul passaggio per una merenda al volo. L'usanza di oggi arriva dal Belgio, ma anche la nostra tradizione vanta le sue cialde: i gofri delle valli piemontesi, dolci o salati, e le ferratelle che si preparano da tempo immemorabile in Abruzzo. Qui ne rivendicano addirittura la paternità: nel Nord sarebbero arrivate con i legionari di Cesare.

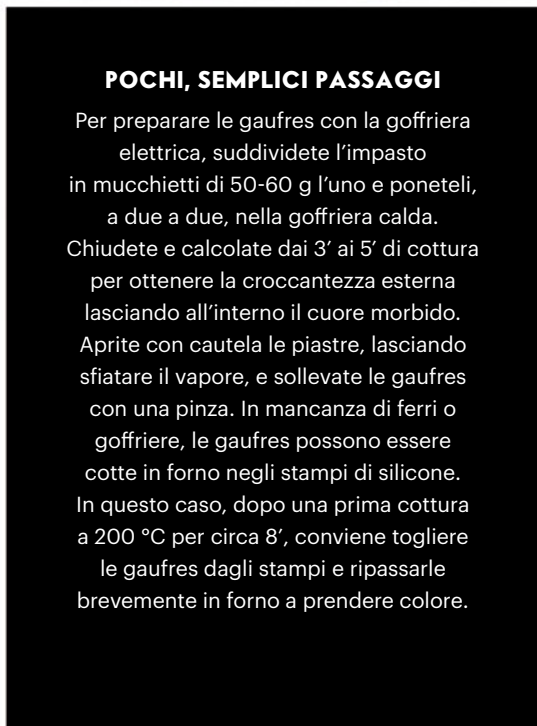
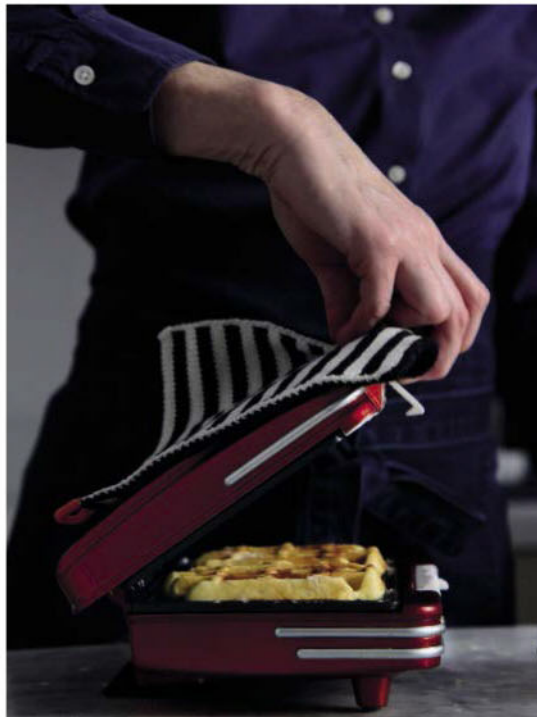
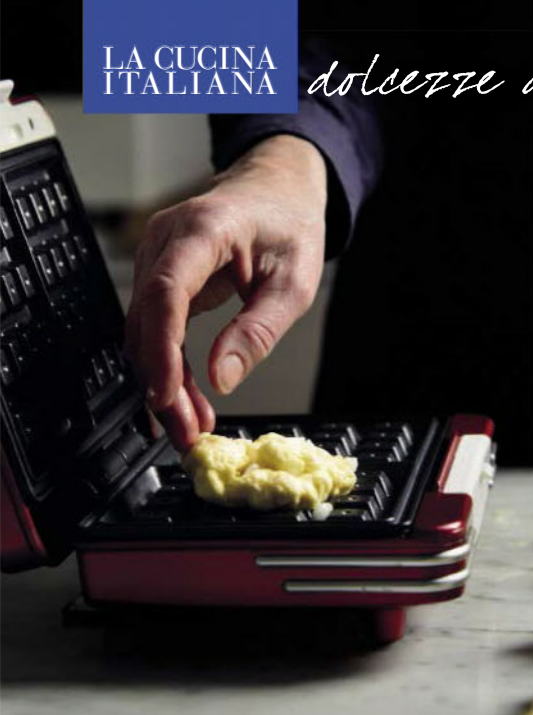
IN BELGIO E IN FRANCIA Nella pagina a fianco, dall'alto in senso orario: uno scorcio della Grand Place di Bruxelles, patrimonio dell'Unesco dal 1998; in città, le gaufres si preparano ovunque e sono diventate il tipico cibo di strada. La pasticceria Méert, a Lille, si vanta di preparare da 200 anni le migliori gaufres francesi, aromatizzate con vaniglia del Madagascar; ne era goloso il presidente De Gaulle e se le faceva recapitare all'Eliseo.

SUL FUOCO
È lo storico ferro, con un lungo manico, per preparare le gaufres sui fornelli. Non mancava mai nella dote delle giovani spose anche perché le gaufres erano considerate di buon augurio.

ELETTRICA
Una delle prime goffriere ad alimentazione elettrica. Antichi modelli e vecchi ferri sono oggi molto ricercati nei mercatini dell'antiquariato.

SALVASPAZIO
La piastra per waffle di Krups ha la particolarità di essere ruotabile: questo consente di distribuire la pastella in modo uniforme e guadagnare spazio una volta riposta.
www.amazon.it

FIORI E CUORI
Si chiama Graef la doppia piastra distribuita da Künzi per gaufres a forma di cuore o di petalo. Ha 6 livelli di cottura per differenti dorature e spie acustiche e luminose di controllo.
www.kunzi.it

CLASSICA
La Waffle Maker di Ariete ha la piastra elettrica antiaderente per preparare 2 gaufres con la tradizionale incisione a nido d'ape. È dotata di chiusura di sicurezza e di indicatori luminosi.
www.ariete.net

POCHI, SEMPLICI PASSAGGI

Per preparare le gaufres con la goffriera elettrica, suddividete l'impasto in mucchietti di 50-60 g l'uno e poneteli, a due a due, nella goffriera calda. Chiudete e calcolate dai 3' ai 5' di cottura per ottenere la croccantezza esterna lasciando all'interno il cuore morbido. Aprite con cautela le piastre, lasciando sfiatare il vapore, e sollevate le gaufres con una pinza. In mancanza di ferri o goffriere, le gaufres possono essere cotte in forno negli stampi di silicone. In questo caso, dopo una prima cottura a 200 °C per circa 8', conviene togliere le gaufres dagli stampi e ripassarle brevemente in forno a prendere colore.

3 Gaufres di Liegi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora e 30′ di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PEZZI

500 g farina
250 g burro
180 g granella di zucchero
125 g latte
35 g lievito di birra fresco
25 g zucchero semolato
25 g miele di acacia
1 uovo
cannella in polvere
sale

ALLUNGATE il latte con 125 g di acqua tiepida (26 °C), sciogl ietevi il lievito.
VERSATE nell'impastatrice 400 g di farina, lo zucchero semolato, l'uovo, 1 cucchiaino di cannella e il latte con il lievito; impastate con la frusta a gancio.
FATE lievitare per 1 ora a temperatura ambiente, poi unite 100 g di farina, il burro morbido a pezzetti, il miele e un pizzico di sale; impastate sempre con la frusta a gancio e fate lievitare per altri 30′, a temperatura ambiente.
UNITE all'impasto la granella di zucchero, suddividetelo in panetti di circa 50-60 g l'uno e cuoceteli in uno stampo a fori grossi calcolando 4-5′ di cottura.
JOËLLE dice che l'impasto può essere completato con uvetta, scorze di agrumi e spezie. Come le gaufres di Bruxelles con le quali si contendono il primato di consumo, si gustano durante la prima colazione, a merenda, ma anche come dessert per accompagnare macedonie di frutta, gelati, panna montata. Si conservano avvolte nell'alluminio, per 2 o 3 giorni al fresco, e si fanno rinvenire nel tostapane per recuperare la fragranza.

SUCRE PERLÉ
È l'elemento che caratterizza questa gaufre; i grossi chicchi utilizzati in Belgio si sciolgono solo in parte e si avvertono ancora al gusto.

COME UNA VOLTA
I vecchi ferri sono stati solo in parte sostituiti dalle goffriere elettriche. Se ne trovano in commercio di nuova generazione, adatti per la cottura sul fuoco che meglio garantisce la croccantezza esterna.

4 Gaufres salate con formaggio di capra

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
600 g latte
200 g formaggio di capra morbido
180 g farina 00
50 g farina di farro
30 g olio extravergine di oliva
25 g farina di mandorle
25 g grana grattugiato
6 g lievito in polvere per torte salate
2 uova – origano secco – pesto pronto
pomodorini secchi sott'olio
sale – pepe nero in grani

SETACCIATE in una ciotola le farine, poi unite 400 g di latte, l'olio, le uova, il lievito, il grana grattugiato, un pizzico di sale e un pizzicone di origano; mescolate con la frusta a mano fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.
FRULLATE il formaggio di capra con 200 g di latte e una generosa macinata di pepe.
CUOCETE le gaufres sul fuoco, utilizzando uno stampo rettangolare (8x4 cm) e calcolando 2′ di cottura per lato.
SERVITE le gaufres salate completandole con la crema di formaggio guarnita con qualche pomodorino secco e con gocce di pesto.
JOËLLE dice che, anche se le piastre oggi sono tutte realizzate in materiale antiaderente, conviene sempre passarle con un batuffolo intriso di olio per evitare sgradevoli bruciacchiature dell'impasto.

OVALI E SOTTILI
È la forma che caratterizza le gaufres del Nord del Belgio e della Francia. Per la trama fitta sono considerate le antenate dei wafer.

5 Gaufrettes fiamminghe ai due ripieni

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′ più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
- **290 g** burro
- **270 g** farina
- **200 g** zucchero di canna
- **200 g** zucchero a velo
- **60 g** latte – **30 g** zucchero semolato
- **10 g** lievito di birra fresco
- **3** baccelli di vaniglia
- **1** uovo – rum – sale

FATE intiepidire il latte con i semi di un baccello di vaniglia e scioglietevi il lievito.
PREPARATE la pasta, a mano o nell'impastatrice, con la farina, l'uovo, 65 g di burro morbido, lo zucchero semolato e il latte alla vaniglia.
FATE lievitare l'impasto per 2 ore a temperatura ambiente e nel frattempo preparate i ripieni: per il primo montate con le fruste lo zucchero a velo con 100 g di burro, un pizzico di sale e i semi di 2 baccelli di vaniglia; per il secondo mescolate lo zucchero di canna con 125 g di burro, un pizzico di sale e 2 cucchiai di rum.
DIVIDETE l'impasto in pezzetti di 30 g ciascuno e rotolateli tra le mani per dare la forma di un cilindretto.
SCALDATE l'attrezzo (si possono fare anche con quello per le cialde dei coni da gelato) e cuocete le gaufrettes per 4′; apritele a libro con il coltello appena sformate, lasciatele intiepidire, poi farcitene 10 con il ripieno alla vaniglia e 10 con quello al rum.

CON IL LARDO
Una volta si usava ungere i ferri con un pezzettino di lardo che in cottura aggiungeva un lieve sapore di affumicato.

6 Gofri piemontesi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di lievitazione

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
800 g farina
200 g speck o prosciutto crudo
200 g gorgonzola o toma piemontese
25 g lievito di birra fresco
cetriolini sott'aceto
insalatina di stagione – sale

SCIOGLIETE il lievito di birra in un litro di acqua. Versate la farina a fontana sulla spianatoia, unite un pizzico di sale e impastate incorporando a poco a poco l'acqua con il lievito. Fate lievitare l'impasto per 1 ora a temperatura ambiente.
DIVIDETE l'impasto in 12 pezzi e cuoceteli nella goffriera a fiore per 4'; appena i gofri saranno pronti, sformateli, staccate i petali e farciteli con i salumi, i formaggi, qualche sottaceto e qualche ciuffo di insalatina. Si possono cuocere anche in una goffriera rotonda e poi piegarli a metà, con il ripieno all'interno; l'importante è che la cialda sia di spessore sottile.
LA TRADIZIONE vuole che i gofri siano nati in Val di Susa e nell'alta Val Chisone come alternativa al pane; durante i lunghi inverni nevosi, quando non era possibile raggiungere i forni, si cuoceva questo semplice impasto nel ferro riscaldato sulla stufa a legna. Dimenticati per un lungo periodo, sono tornati recentemente alla ribalta e ora sono una presenza immancabile nelle feste e nelle sagre di paese.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 dicembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Ringraziamo Ariete e Künzi per le goffriere utilizzate nel servizio.

HUMAN

I tagli della verdura

HANNO NOMI "TECNICI", A VOLTE MUTUATI DAL FRANCESE, LINGUA DELL'ALTA CUCINA. INDICANO **FORME E MISURE** BEN PRECISE E SI USANO ANCHE PER FRUTTA, FORMAGGI E SALUMI. ECCO QUALI SONO E COME REALIZZARLI

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

La terminologia classica riferita ai tagli degli alimenti serve a identificarli in modo molto preciso; con il tempo, tuttavia, e soprattutto con la diffusione di alcune parole anche al di fuori di ambiti strettamente professionali, i significati hanno assunto portate a volte più ampie e spesso confuse tra loro. "Brunoise", per esempio, indica un "fondo" aromatico di verdure miste, ma può essere utilizzato anche per indicare il tipo di dadolata da realizzare, anche di un solo alimento.

Un ortaggio si taglia, prima di tutto, a **rondelle** o a fette di diversi spessori, poi a strisce per ottenere **julienne** o **fiammiferi**, infine a dadi per arrivare a **brunoise** o **dadolata**. Tutti questi tagli hanno una certa riconoscibile regolarità: fiammiferi e julienne sono bastoncini a sezione quadrata, rispettivamente di 5-8 mm e di 2-3 mm, da cui si ottengono corrispondenti cubetti più o meno piccoli (**dadolata** 5-8 mm, **brunoise** 2-3 mm). La **chiffonnade** è una julienne ancora più sottile, riferita solitamente a ortaggi a foglia. **Trito** e **concassé**, invece, sono sminuzzati irregolari, più o meno fitti; sono sinonimi, anche se l'uso comune intende il trito in modo generico, mentre lega il termine concassé al pomodoro.

PICCOLO DIZIONARIO

Rondella

Julienne

Fiammifero

Chiffonnade

Brunoise

Trito

Dadolata

Concassé

TRITO DI CIPOLLA

1-2. *Per facilitare l'operazione e rendere più veloce l'operazione, tagliate a metà la cipolla quindi, lavorando con la punta del coltello, incidetela con* **tagli paralleli** *prima verticali, senza arrivare fino all'attaccatura della radice. Praticate poi tagli orizzontali, con la lama di piatto.* **3-4.** *Tagliate quindi la cipolla dall'alto in basso, con il centro della lama, parallelamente alla radice, poi tritate finemente.*

JULIENNE DI CAROTE

1-2. *Tagliate a tranci di 6-7 cm la carota, poi a fette spesse 2-3 mm, con il coltello o con la mandolina. Lo* **spessore** *della fetta determina la larghezza della strisciolina.* **3.** *Tagliate poi con il coltello strisce sottili tutte uguali. Con la stessa tecnica si ottengono i fiammiferi, più spessi.*

CHIFFONNADE DI FOGLIE VERDI

1-2. *Le foglie di bietole, spinaci, insalate, verza si tagliano sovrapponendole o, se poche, arrotolandole su se stesse, per* **favorire il taglio** *creando un maggior spessore.* **3.** *Dopo averle ridotte in chiffonnade, districatele per dare volume, ottenendo una matassina ariosa.*

CONCASSÉ DI POMODORO

1. *Incidete a croce il fondo dei pomodori, tuffateli in acqua bollente per 2', poi scolateli, spellateli. Tagliateli in 4 ed eliminate i semi.* **2.** *Ottenuti* **i filetti***, tagliateli a strisce, poi tritateli finemente.*

Questo servizio è stato realizzato e fotografato per voi nella nostra cucina il ***20 dicembre 2016***

Nella prossima puntata: **temperare il cioccolato**

Il filetto alla Wellington

DALLA BATTAGLIA DI WATERLOO ALLO CHEF GORDON RAMSAY, QUESTA SFARZOSA RICETTA NON ACCUSA IL PESO DEI SUOI DUECENTO ANNI. CREATA, FORSE, IN ONORE DEL **GENERALE VITTORIOSO**, OGGI SI PUÒ REPLICARE CON SUCCESSO, SEGUENDO I NOSTRI ACCORGIMENTI, PER UNA CENA SPECIALE

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Duca di Wellington. Questo è il titolo attribuito dal re del Regno Unito Giorgio III al generale Arthur Wellesley. Lo stesso che, nel 1815, sconfisse Napoleone nella battaglia di Waterloo. Pare allora (verità o leggenda?) che si decise di celebrare l'evento con una portata trionfale: un filetto di manzo intero, arricchito da una salsa ai funghi e foie gras, il tutto avvolto in una crosta dorata di pasta sfoglia. La ricetta sarebbe stata creata su misura per il palato esigente e capriccioso del generale, noto per la girandola di cuochi che si succedevano senza fortuna nelle sue cucine. Sembrò quindi un miracolo che il piatto gli fosse andato a genio a tal punto da diventare il suo preferito e passare alla storia con il suo nome. Incerta anche la paternità della preparazione. Per alcuni la firma è anglosassone, visto che la cottura in crosta al di là della Manica è bandiera nazionale; per altri è francese, dato che gli chef parlano di *filet de bœuf en croûte* come di una indiscussa specialità della haute cuisine. Fatto sta che il Filetto alla Wellington non è mai passato di moda e rimane uno dei cavalli di battaglia della cucina classica, rivisitata o no, da parte dei più noti chef contemporanei, da Marco Pierre White a Gordon Ramsay. Da noi lo si prepara di rado, intimiditi dalla sua complessità; ma a torto, perché con alcuni furbi accorgimenti, come sostituire il foie gras con il prosciutto crudo o con la carne macinata, e la pasta sfoglia fresca con quella pronta, si rivela un piatto di grande eleganza ma di facile esecuzione.

TAGLIATE IL FILETTO IN MEDAGLIONI SPESSI UN PAIO DI CENTIMETRI

PIÙ SONTUOSA
Nella ricetta classica il ripieno è arricchito con il *pâté de foie gras*, meglio se tartufato, una specialità pregiata e dal sapore molto intenso.

La ricetta

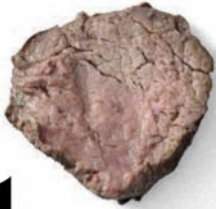
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 cuore di filetto di manzo
350 g funghi champignon puliti
230 g pasta sfoglia pronta rettangolare
150 g polpa macinata di maiale
35 g senape in pasta delicata
2 tuorli – **1** scalogno
olio extravergine di oliva – sale – pepe

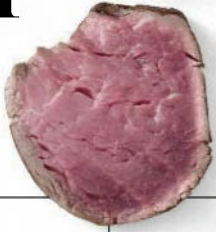
AFFETTATE *sottilmente gli champignon.*
TRITATE *lo scalogno e soffriggetelo in padella con un cucchiaio di olio per 2-3′; unite gli champignon e proseguite a fuoco medio per 15-16′, mescolando spesso per favorire l'evaporazione dell'acqua di vegetazione.*
LEGATE *il filetto con alcuni giri di spago per mantenerne la forma durante la rosolatura, quindi salatelo e pepatelo. Scaldate una padella abbastanza ampia da contenere il filetto per intero, quindi rosolatelo con un filo di olio, a fuoco vivace, per 4′, voltandolo su tutti i lati: a questo punto sarà ben dorato all'esterno ma quasi crudo al centro. Toglietelo dalla padella, fatelo raffreddare a temperatura ambiente per circa 20′, quindi cospargetelo con la senape.*
SMINUZZATE *gli champignon tiepidi e mescolateli in una ciotola con la polpa di maiale, 1 tuorlo, un pizzico di sale e una macinata di pepe (ripieno).*
STENDETE *la sfoglia con il lato lungo verso di voi e disponetevi, restando appena sotto la linea centrale, un po' di ripieno; livellatelo in orizzontale in modo che faccia da base al filetto (ripieno e filetto devono avere la stessa lunghezza) e adagiatevelo sopra. Copritelo interamente con il resto del ripieno e compattatelo bene per farlo aderire.*
TAGLIATE *e chiudete la sfoglia come descritto nel riquadro "L'astuzia in più", poi spennellatela in superficie con 1 tuorlo sbattuto e fate dei taglietti superficiali per far fuoriuscire l'umidità in cottura.*
INFORNATE *il filetto a 200 °C per 28-30′, poi sfornatelo e lasciatelo riposare per 10′. Tagliate la sfoglia con un coltello seghettato e proseguite con uno a lama liscia per il filetto.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***21 ottobre 2016***

Gli errori più comuni

1

Il filetto risulta troppo cotto

L'ERRORE
Avete sbagliato la rosolatura iniziale della carne e questo ne ha compromesso la cottura finale. Per esempio, l'avete cotta a fuoco troppo basso, e per raggiungere la giusta doratura all'esterno si è stracotta anche al centro oppure, semplicemente, l'avete rosolata troppo a lungo.

LA SOLUZIONE
Rosolate il filetto partendo da una padella già ben calda. Non superate il tempo di cottura indicato e mantenete il fuoco sempre vivace.

2

Il ripieno non resta compatto e si smonta

L'ERRORE
I funghi champignon sono rimasti umidi poiché l'acqua rilasciata in cottura non è evaporata del tutto. Questo rende troppo morbido il ripieno.

LA SOLUZIONE
Cuocete i funghi a fuoco medio, mescolandoli spesso, in modo da far evaporare del tutto i liquidi rilasciati.

3

Al taglio, la carne rilascia i suoi succhi

L'ERRORE
Il filetto è stato affettato subito dopo essere stato sfornato e i suoi succhi non hanno fatto in tempo a ridistribuirsi all'interno, fuoriuscendo sul tagliere. Inoltre la sfoglia troppo calda tende a sbriciolarsi.

LA SOLUZIONE
Fate riposare il filetto per almeno 10' dopo averlo sfornato, come indicato nella ricetta.

L'astuzia in più

RIFILATE la sfoglia come indicato nella foto qui sopra in modo da evitare sovrapposizioni della pasta durante la chiusura, che resterebbe cruda o non ben cotta: tagliate la pasta parallelamente ai lati corti, restando un paio di centimetri oltre i bordi del filetto e allargandovi in corrispondenza dei lati corti del filetto stesso, in modo da creare due semicerchi di 6-7 cm.
RIPIEGATE sul filetto i semicerchi di pasta, poi avvolgetelo in modo che la linea di giunzione resti laterale e compattate bene.

3 variazioni sui pizzoccheri

GRANO SARACENO, FORMAGGIO, VERZA E PATATE PER IL TRADIZIONALE **PIATTO VALTELLINESE**. MA ANCHE, CREATI PER VOI, RUSTICI RAVIOLI, ELEGANTI SFORMATINI E DOLCI TEGOLINE

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g patate
400 g verza – **400 g** farina di grano saraceno
300 g burro – **200 g** formaggio casera
100 g farina 00 più un po'
6 spicchi di aglio – grana grattugiato – sale

Una storia antica

Un testo di gastronomia, pubblicato a Venezia nel Cinquecento, attribuisce l'invenzione dei pizzoccheri a una certa Meluzza, cuoca valtellinese di Teglio. Più incerta l'origine del nome che alcuni fanno risalire al longobardo "bizzo" col significato di "boccone" oppure a una forma dialettale di "bigio" riferita al colore scuro del grano saraceno. Riconosciuti dal marchio Igp, i pizzoccheri valtellinesi rientrano oggi tra i 34 prodotti agroalimentari di qualità lombardi a denominazione e indicazione geografica.

COME SI FA

1

2

3

1. PREPARATE *gli ortaggi: pelate le patate e tagliatele a mezze rondelle; sfogliate la verza, eliminate il torsolo e dividete a metà le foglie, asportando la costa, quindi riducetele a strisce larghe 2 cm.*

2-3. SETACCIATE *in una ciotola la farina 00 e quella di grano saraceno; versate 270 g di acqua, unite un pizzico di sale e cominciate a impastare. Trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo brevemente con le mani per renderlo omogeneo e compatto.*

4

5

6

4. METTETE *sul fuoco una capace pentola con 6 litri di acqua, salatela e, al bollore, versate le foglie di verza; cuocetele per 8', aggiungete le patate e cuocete ancora per 8' dalla ripresa del bollore.*

5-6. STENDETE *la pasta con il matterello fino a ottenere una sfoglia di 2 mm di spessore; tagliatela prima a strisce larghe 10 cm, poi riducete ogni striscia tagliandola in diagonale a striscioline larghe 1 cm.*

7

8

9

7. PELATE *gli spicchi di aglio, tagliateli a metà e cuoceteli nel burro senza farlo colorire troppo. Riducete a dadini il formaggio casera.*
8. TUFFATE *i pizzoccheri nell'acqua dove cuociono verza e patate e cuoceteli per 10'.*

9. SCOLATE *pizzoccheri, patate e verza con la schiumarola, disponeteli nel piatto e conditeli a strati con i dadini di formaggio, il burro senza aglio e abbondante grana grattugiato. Mescolate e servite subito.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

LO STILE IN TAVOLA
Piatto di portata rotondo Virginia Casa, vassoio rettangolare ASA Selection, tovagliolo azzurro Society Limonta, tovagliolo verde Tessilarte.

Il formaggio Casera Dop della Valtellina deve il nome al **locale** dove si conservano le forme

COL RIPIENO

Ravioli saraceni e crema di verza

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g patate
150 g foglie di verza
100 g farina di grano saraceno
100 g farina bianca **100 g** latte
100 g panna **100 g** burro
60 g formaggio casera
20 g grana grattugiato
1 scalogno **1** uovo aglio
amido di mais olio di arachide sale

IMPASTATE *le farine con l'uovo, il sale e poca acqua, se serve; lasciate riposare l'impasto coperto per almeno 30′.*

LESSATE *le patate, sbucciatele e schiacciatele con la forchetta. Raccoglietele in una ciotola, unite il formaggio casera grattugiato a julienne, 20 g di burro imbiondito sul fuoco, il grana grattugiato e un pizzico di sale; mescolate bene per ottenere il ripieno.*
TIRATE *la pasta in sfoglie sottili, distribuite il ripieno a mucchietti su una striscia di sfoglia, coprite con un'altra sfoglia e ritagliate i ravioli quadrati (lato 4 cm) con l'aiuto di una rotella dentata.*
SBOLLENTATE *le foglie di verza, scolatele, stendetele su un panno ad asciugare, poi tenetene da parte 2 e tritate in modo grossolano le altre.*

ROSOLATE *in 30 g di burro uno spicchio di aglio e lo scalogno affettato; unite la verza tritata, bagnate con un bicchiere di acqua, salate e cuocete per 10′. Mescolate il latte con la panna, unite un cucchiaino di amido di mais e versate il tutto sulle verze in cottura; eliminate l'aglio, fate addensare poi frullate ottenendo la crema di verza.*
TAGLIATE *la verza tenuta da parte a strisce; immergetele in una pastella preparata con un cucchiaio di amido di mais sciolto in 100 g di acqua, poi friggetele in olio bollente.*
LESSATE *i ravioli per 5′, scolateli, conditeli con la crema di verza e con 50 g di burro fuso e completateli con la verza fritta.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 dicembre 2016***

IN DOLCE

Tegole con mele e ricotta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g patate – **140 g** zucchero semolato
80 g farina di grano saraceno
80 g ricotta – **80 g** mascarpone
40 g farina bianca – **2** tuorli
1 mela Golden – **1** arancia
zucchero a velo – cannella in polvere
coriandolo in polvere – liquore Strega
burro – olio di arachide – sale

LESSATE *le patate, pelatele, schiacciatele e mescolatele con 10 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di cannella.*
IMPASTATE *le farine con 70 g di zucchero semolato, i tuorli, un pizzico di sale, uno di coriandolo e 30 g di acqua. Stendete la pasta e ricavate 12 dischi con un anello tagliapasta (ø 8 cm); friggeteli in olio bollente e asciugateli su carta da cucina (tegole).*
PREPARATE *una crema mescolando ricotta e mascarpone con un cucchiaio di zucchero a velo, uno spruzzo di liquore, il succo dell'arancia e un po' della sua scorza grattugiata.*
AFFETTATE *sottile la mela senza sbucciarla, spolveratela con 10 g di zucchero semolato e fatela gratinare in forno per 3′.*
PREPARATE *il caramello cuocendo sul fuoco 50 g di zucchero semolato, una noce di burro e 2 cucchiai di acqua per 3′.*
METTETE *un cucchiaio di crema su una tegola, ponetevi sopra 2 fettine di mela gratinata, un cucchiaio di composto di patate, poco caramello e coprite con un'altra tegola; rifate gli strati e chiudete con la terza tegola. Preparate così gli altri 3 dolcetti.*

3

ALLA TIROLESE

Sformatino di spätzle con fonduta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g latte **250 g** porro mondato
150 g formaggio casera
120 g farina di grano saraceno
80 g erbette mondate **40 g** farina 00
2 uova burro grana grattugiato
olio extravergine di oliva sale pepe

PREPARATE *una pastella semidensa mescolando la farina di grano saraceno con 30 g di farina 00, 70 g di latte, le uova e un pizzico di sale. Versate la pastella nell'attrezzo apposito posto su una pentola con acqua salata in ebollizione e fate cadere gli spätzle direttamente nell'acqua; scolateli appena vengono a galla.*
AFFETTATE *il porro e stufatelo per 10′ con 4 cucchiai di olio, sale e pepe; unite gli spätzle, 2 cucchiai di grana, 1 mestolo di acqua e fate insaporire per 2′. Sbollentate le erbette.*
IMBURRATE *4 stampini (ø 8 cm, h 3 cm), foderateli con le erbette scolate e asciugate, riempiteli con gli spätzle, infiocchettateli di burro e infornateli a 150 °C per 10′.*
SERVITE *gli sformatini con la fonduta preparata facendo sciogliere su fuoco basso il formaggio casera tagliato a dadini con 250 g di latte e 10 g di farina bianca.*

Nella terra degli Etruschi

SULLE VIE DI PAPI, PELLEGRINI E VIAGGIATORI GOLOSI. DALLA CITTÀ DOVE CANTANO LE PIETRE E IL VINO SGORGA DALLE FONTANE AI TESORI GASTRONOMICI DELLA **TUSCIA VITERBESE**

TESTO LAURA FERRARI K.

Sacra e profana, Viterbo testimonia la fruttuosa convivenza di due richiami contrastanti. Che come spesso accade si incontrano, nel terreno franco di sacralità assai temporali e celestiali peccati di gola. Strategicamente collocata sul percorso della via Cassia e tappa d'obbligo per i viandanti della via Francigena, la città ha mantenuto integra la sua essenza medievale. Il tempio dedicato a Ercole, venerato dalle popolazioni etrusche e romane, ha ceduto il posto al Duomo romanico di San Lorenzo, sede dell'incoronazione di ben sette pontefici, affiancato dal **Palazzo dei Papi**, il monumento più rappresentativo della città, ultimato nel 1267. Allontanandosi dall'imponente centro della vita religiosa ci si imbatte nel reticolo di contrade duecentesche (quella di San Pellegrino è una delle meglio conservate in Italia), caratterizzate dalle sobrie geometrie degli edifici, scolpiti nella roccia vulcanica.

Tra queste vie si affacciano le fucine di un gusto che esprime il connubio tra la tradizione romanesca e quella maremmana. I piatti forti dei menu locali sono le zuppe come l'acquacotta (che qui si distingue per l'aggiunta di mentuccia) o quelle di legumi; i **lombrichelli** ottenuti da un impasto di acqua e farina, che si attorcigliano nel sugo di salsiccia; il **bujone** che affoga l'agnello o il cinghiale in un sugo generoso di pomodoro; la **pignattaccia** preparata con i tagli meno pregiati del bovino, stufati e serviti nella tipica pentola di coccio. Oggi, alle espressioni della cucina casareccia si affiancano interessanti rivisitazioni, forti della qualità incontrastata di alcuni ingredienti locali e di più raffinati interventi culinari. Ed ecco che la manzetta viene marinata nell'Aleatico per 24 ore prima di passare sul fuoco; l'uovo si presenta nella zuppa "in camicia"; il "fieno" canepinese (una pasta all'uovo simile ai tagliolini, ma più sottile) si condisce con il pesto alla nocciola dei Monti Cimini; gli gnocchi si tingono di viola dal colore delle **patate vitelotte** coltivate nel Viterbese...

Il piacere di vagare nell'antico borgo è assecondato da quell'aria un po' languida e sorniona che si respira nella Tuscia altolaziale. E che si ritrova nella via del passeggio, →

UNA MENSA PAPALE SOPRA: il merletto gotico della Loggia dei Papi incornicia piazza San Lorenzo: da qui si affacciava il pontefice uscendo dal Palazzo. SOTTO: il coregone domina la scena ittica del lago di Bolsena, versatile protagonista nei menu locali; Alessandro Soprani, enologo della cantina Viticoltori dei Colli Cimini, nella zona di produzione della Doc Vignanello; l'olivo nel Viterbese ha origini antichissime, oggi il suo olio è tutelato da due Dop: Canino e Tuscia. A SINISTRA: Civita di Bagnoregio, suggestivo villaggio medievale, inserito a pieno titolo nei "Borghi più belli d'Italia".

Fotografie di Getty Images, Guido Baviera/SIME, Sergio Galeotti, Francesco Vignali, illustrazione Lorenzo Orlandi

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

• **VECCHIO OROLOGIO**
A Viterbo, ampie volte in peperino guardano commensali rapiti dalle portate di carbonara di coregone affumicato, coniglio leprino con asparagi e guanciale, manzetta all'Aleatico...
www.alvecchioorologio.it

• **OSTERIA 3DC GRADI**
Ristorante, Slow bar, bottega del gusto a Viterbo. Valorizza con cura ed entusiasmo i prodotti locali.
Tel. 0761305596, piazza Don Gargiuli 11, Viterbo

• **L'OASI DEL PESCATORE**
Affacciato sul lago di Bolsena, il ristorante di Maria Agostini rende onore al coregone declinandolo con sapienza e semplicità.
www.loasidelpescatorediagostini.it

DOVE SOGGIORNARE

• **NICCOLÒ V**
All'interno del complesso delle Terme dei Papi, tranquillità e comfort classico per un soggiorno di relax.
www.termedeipapi.it

• **PODERE DELL'ARCO**
Antico podere del XV secolo alle porte di Viterbo. Country charme senza sbavature.
www.poderedellarco.com

GLI ALTRI INDIRIZZI

Viticoltori dei Colli Cimini
www.collicimini.it
Gran Caffè Schenardi
www.grancaffeschenardi.it
Il Radichino
www.caseificioagricoloradichino.it
Villa Caviciana www.villacaviciana.it
Azienda Agricola Monte Jugo
www.montejugo.it
Azienda F.lli Stefanoni,
Viterbo, tel. 0761250425
Azienda Agricola Marco Camilli
www.marcocamilli.it
Cooperativa Lago Vivo
www.lagovivo.eu
Occhipinti www.occhipintiagricola.it
Vini Pacchiarotti
www.vinipacchiarotti.it
Cantina Stefanoni
www.cantinastefanoni.it
Sergio Mottura
www.sergiomottura.com

PRODOTTI DI ZONA
IL MARITOZZO
Dolce quaresimale, sobrio ma romantico: il primo venerdì di marzo era usanza farne dono alla propria fidanzata celandovi all'interno un anello o un piccolo oggetto d'oro.

corso Italia, dove sosta obbligata è l'antico **Gran Caffè Schenardi**, uno dei locali storici italiani, luogo di incontro di cospiratori risorgimentali, poeti, star del cinema, politici e autorità pontificie. Un'atmosfera senza età, che fece scrivere al poeta spagnolo Rafael Alberti: "Qui tutto è vivo. Cantano le pietre / erette sulle torri e sui palazzi. / Voce di quel che fu s'ascolta ancora / per le strade, le piazze e le fontane". A una di queste sono addirittura attribuiti poteri "miracolosi": nell'ultimo giorno del Palio delle Botti, celebrato ogni settembre in occasione della Festa dell'uva, dalle cannelle della fontana di Piano Scarano al posto dell'acqua sgorga vino rosso!

A nord di Viterbo, verso la Maremma, si estende il territorio che fu patria delle popolazioni etrusche: colline modellate da morbidi rilievi vulcanici, borri repentini, speroni di tufo, boschi, sorgenti termali, campi, bacini lacustri. Panorami che non annoiano mai e uno scrigno di tesori gastronomici da scoprire. Le mete che meritano una visita sono numerose e scovarle è di per sé già un piacere. Ne segnaliamo alcune, imperdibili. Tra queste c'è il Radichino, l'azienda dei fratelli Pira che tra i suoi gioielli a latte crudo annovera la **toma reale**, miglior formaggio di fattoria d'Italia premiato lo scorso anno al Cibus di Parma. Villa Caviciana alleva allo stato semibrado i maiali ungheresi Mangalitza, una razza a pelo lanoso da cui si ottiene un **crudo** tra i più blasonati della penisola: "Eccellenza" nella guida *Grandi Salumi* del Gambero Rosso, la sua carne è caratterizzata da un grasso abbondante ma con un basso livello in colesterolo e percentuali di omega 3 del 70%; al palato richiama sentori di nocciola e note balsamiche. Formaggi e archeologia presso l'azienda Monte Jugo, che oltre ad accudire cinquecento capre di razza Saanen, da cui si ottengono prodotti saporiti e poveri di grassi, ospita sul proprio terreno le rovine di antiche terme romane. Nei pressi →

Fotografie di Franco Cogoli/SIME, Getty Images, Sergio Galeotti, Cathrine Stukhard/Laif/Contrasto

NEL SOLCO DELLA TRADIZIONE SOPRA: la produzione di ceramiche risale all'epoca etrusca; oggi, il marchio della Tuscia Viterbese garantisce la lavorazione artigianale. SOTTO: paesaggio rurale a nord di Viterbo. A SINISTRA: la tipica Susianella, salume a base di frattaglie, spezie e semi di finocchio, Presidio Slow Food, prodotta a regola d'arte dall'azienda F.lli Stefanoni, e la scala elicoidale di quel gioiello dell'architettura manierista che è il palazzo della famiglia Farnese, a Caprarola.

GENEROSE EREDITÀ VULCANICHE SOPRA: balneabile e pittoresco, il lago di Bolsena è il bacino di origine vulcanica più grande d'Europa. Nella località di Marta la pesca è ancora un elemento trainante dell'economia, come attestano la lunga fila di imbarcazioni ele reti stese ad asciugare. A SINISTRA, IN ALTO: i terreni vulcanici, ricchi di potassio, sono ideali per i legumi che qui raggiungono primati eccellenti, come la lenticchia di Onano (Presidio Slow Food e con un pedigree che risale al 1561), custodita da Marco Camilli, che coltiva anche il cece del solco dritto di Valentano, di particolare sapidità, e il fagiolo del Purgatorio, bianco, delicato e senza buccia. A SINISTRA, IN BASSO: il centro medievale di Viterbo si snoda intorno a piazza San Pellegrino, incantevole cuore tufaceo della città. Qui sorge il palazzo degli Alessandri, edificato nel XIII secolo, quando il capoluogo della Tuscia visse un periodo di grande prosperità.

→ di Bolsena la cooperativa Lago Vivo si è specializzata nella produzione di carpacci e **affumicati**, affidandosi al lavoro dei pescatori che ogni giorno gettano le reti nel lago.

Sui declivi intorno, i filari di vite conducono ad aziende che negli ultimi anni hanno speso cure ed energie per migliorare la qualità della produzione. Le cantine di Andrea Occhipinti, Antonella Pacchiarotti e Stefano Stefanoni sono tra quelle che hanno meglio saputo distinguersi. Si privilegiano i vitigni autoctoni: Gradoli è il territorio dell'**aleatico**; a nordest del lago di Bolsena, fino quasi a Orvieto, è terra di **grechetto**, che deve a Sergio Mottura la sua rinascita strepitosa; nella zona di Montefiascone è stata rivalutata una presenza antica, il roscetto o trebbiano giallo, un'uva bianca che in fase di maturazione assume tonalità dorate.

Ma la più celebre Doc della zona è l'**Est! Est!! Est!!!**, che tutela un bianco a base di trebbiano toscano, malvasia bianca e roscetto: "Est" in latino si traduce con "c'è" e si narra fosse il segno concordato da un vescovo tedesco in viaggio verso Roma, con il servo che lo precedeva, per riconoscere le locande che servivano il vino migliore. Giunto a Montefiascone, il coppiere, colpito dalla qualità delle libagioni, decise che una sola parola non sarebbe bastata: riportò la dicitura ben tre volte, corredando la scritta di sei punti esclamativi. Il prelato, sopraffatto dalla bontà del vino e dalla bellezza dei luoghi, non volle più partire e ivi morì nel 1113. A ogni anniversario della sua morte, una botticella di vino viene ancora oggi versata sul suo sepolcro. Trascendente elisir, tra la terra e il cielo.

LA RICETTA TIPICA

Nelle campagne della Tuscia ogni famiglia ha la sua versione di questo piatto umile, ma pieno di gusto, che accoglie i prodotti più tipici della zona. In primis, gli ANIMALI DA CORTILE, sempre presenti nelle fattorie e sulle tavole delle feste. Poi le olive, prodotto principe dell'alto Lazio, e le erbe selvatiche, che donne e bambini raccoglievano nei campi intorno a casa.

Spezzatino di pollo con le olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g pollo (1 petto e 2 sovracosce)
200 g olive nere
1 limone
1 bicchiere di vino bianco secco
1 bicchiere di brodo vegetale
peperoncino fresco   sale
olio extravergine di oliva   aglio
fiori di finocchio selvatico

PULITE *le sovracosce, eliminando la pelle, l'osso e il grasso visibile. Tagliate la polpa del petto e delle sovracosce a bocconcini.*
SPREMETE *un limone e tenete da parte il succo; denocciolate le olive.*
SBUCCIATE *uno spicchio di aglio e soffriggetelo in una padella con 3 cucchiai di olio; gettatelo via non appena sarà imbiondito, quindi unite i bocconcini di pollo, le olive, qualche pezzetto di peperoncino, secondo il vostro gusto, e una presa di sale.*
ROSOLATE *a fuoco vivace per un paio di minuti, dopodiché sfumate con il vino e lasciate evaporare l'alcol senza mettere il coperchio.*
SCALDATE *il brodo e aggiungetelo al pollo insieme al succo di limone e a mezzo cucchiaino di fiori di finocchio selvatico, quindi portate avanti la cottura per altri 5-7'. Spegnete e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, in mancanza dei fiori di finocchio selvatico, potete usare i semi, riducendo le dosi perché il sapore è più intenso.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***19 gennaio***

Piaceri di cantina

L'ITALIA È UN MAGNIFICO, ARTICOLATO VIGNETO, IN CUI CONTINUANO A MATURARE NOVITÀ. ECCO, DALLE **ZONE EMERGENTI**, NOVE BOTTIGLIE PREZIOSE E POCO CONOSCIUTE

A CURA DI
GIUSEPPE VACCARINI

Nord

1 PIEMONTE
Roero Gepin 2012 Nino Costa *(18 euro).* Solo il fiume Tanaro separa il Roero dalle Langhe, eppure cambiano paesaggi, terreni e vini. Il vitigno nebbiolo è lo stesso, ma qui si esprime con più immediatezza, dando bottiglie meno impegnative, anche nel prezzo. Ne è un esempio il Gepin che, con i suoi profumi di viola, lampone e incenso e il gusto equilibrato, è un rosso che non teme l'invecchiamento, ma è molto godibile già ora. Si serve a 15-17 °C.
***Buono con* risotti con salsiccia, costate, brasati.**
Montà (CN), tel. 3664765384

2 LIGURIA
Rossese di Dolceacqua Superiore Posaù 2015 Maccario Dringenberg *(19,50 euro).* Un rosso così versatile in tavola che, servito fresco, accompagna anche la cucina marinara. Ha profumi di macchia mediterranea, frutti rossi e spezie e un gusto equilibrato e articolato. Giovanna Maccario, dopo aver ereditato le vigne paterne, è diventata una dei migliori interpreti di questo nobile e raro vitigno. Si serve a 14-16 °C.
***Buono con* pesci e carni bianche alla griglia.**
San Biagio della Cima (IM), tel. 3332063295

3 VENETO
Colli Euganei Rosso Calaóne 2015 Ca' Orologio *(12 euro).* L'unione di merlot e cabernet dà vita a uno dei rossi più famosi, il Bordeaux. Questo mix di vitigni francesi è stato sperimentato con alterne fortune in molte zone d'Italia e i Colli Euganei sono tra i territori dove i risultati sono più degni di nota. Ca' Orologio è la cantina che per prima ha portato i due vitigni tra queste colline e il Calaóne, sapido e avvolgente, è tra le etichette più valide. Si serve a 15-17 °C.
***Buono con* tagliatelle con sughi di carne, baccalà alla vicentina.**
Baone (PD), tel. 042950099, www.caorologio.com

IL ROSSESE È UN VINO COSÌ ELEGANTE CHE SI È GUADAGNATO L'EPITETO DI "PINOT NERO DELLA LIGURIA"

Fotografie di Riccardo Lettieri

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

MOLTO PIÙ DI UN ELENCO

Come si giudica la carta dei vini al ristorante?

La lista che riporta l'elenco delle etichette dice (quasi) tutto sulla qualità della cantina e sull'attenzione al servizio dei vini. Premesso che deve essere offerta dopo che il menu è stato deciso, ecco le nove regole fondamentali per giudicarla.
1. La lista è pulita, ordinata, senza cancellature.
2. Non ci sono errori di battitura.
3. È "consumer friendly", cioè divisa con chiarezza e facile da capire.
4. Nelle prime pagine compare un elenco ben equilibrato di vini al bicchiere.
5. Per alcune etichette non manca l'offerta di mezze bottiglie.
6. È coerente con la cucina del locale. Con una buona presenza di bianchi se la cucina è di pesce; di rossi se è di carne...
7. È centrata sui vini del territorio in cui si trova il ristorante.
8. Riporta, nell'ordine, per ogni etichetta: il nome del vino, la denominazione (per esempio: Franciacorta), il nome del produttore, l'annata (se c'è), il prezzo.
9. Se la carta è molto voluminosa, ne esiste anche una versione più snella o su iPad.

Centro

1 EMILIA-ROMAGNA
Colli Piacentini Malvasia 2015 La Margherita *(7 euro).* Ecco un vino modernissimo, aromatico e frizzante, che la bassa gradazione rende molto gradito al palato femminile e adatto per l'ora dell'aperitivo. Ma, come suggerisce la tradizione piacentina, è anche il compagno perfetto di tavolate tra amici e picnic primaverili. Lo produce una piccolissima cantina famigliare, che vale la pena di scoprire. Si serve a 8-10 °C.
Buono con salumi, paste ripiene, frittura di pesce.
Vernasca (PC), tel. 0523895162

2 TOSCANA
Pinot Nero 2013 Podere della Civettaja *(27 euro).* Negli ultimi anni i territori appenninici della Toscana si sono distinti sempre più nella produzione di Pinot Nero, regalando agli appassionati bottiglie che hanno pochi eguali al di fuori della Borgogna, patria del vitigno. Uno dei vignaioli più promettenti è senza dubbio Vincenzo Tommasi, che nel suo podere in Casentino produce poche migliaia di questo rosso equilibrato ed elegantissimo, con delicati profumi di fiori e di spezie. Si serve a 15-17 °C.
Buono con pappardelle al cinghiale, arrosto di maiale, pecorini di media stagionatura.
Pratovecchio Stia (AR), tel. 3397098418, www.civettaja.it

3 UMBRIA
Traibo 2010 Cantina Novelli *(20 euro).* Una cantina nata nel 2007 con l'intento di riscoprire e valorizzare i vitigni autoctoni dell'Umbria. Obiettivo centrato con il Traibo, un bianco fatto con uve di trebbiano spoletino provenienti da piante molto vecchie, che crescono "maritate", cioè sostenute da alberi di acero, secondo un'antica tecnica locale. Ha profumi fruttati ed erbacei e un sapore fresco e morbido. Si serve a 10-12 °C.
Buono con risotti con le verdure, insalate salsate, pesci di lago.
Terni, tel. 0744803301, www.cantinanovelli.it

Sud

IL CIRÒ È OTTIMO ANCHE IN VERSIONE ROSÉ, INSIEME ALLE RICETTE DI PESCE CALABRESI

1 CAMPANIA
Campi Flegrei Piedirosso 2013 Contrada Salandra *(14 euro).* Per i napoletani è il rosso da bere con la pizza, ma oggi che le tecniche di cantina sono migliorate è diventato un vino moderno e versatile, ideale con la cucina di tutti i giorni. Quello di Contrada Salandra, una piccola cantina alle porte di Napoli, nasce sui terreni vulcanici dei Campi Flegrei ed è tra le migliori scoperte della zona. Si serve a 14-16 °C.
Buono con risotti e cuscus ai frutti di mare, pollo alle erbe.
Pozzuoli (NA), tel. 0815265258

2 CALABRIA
Cirò Rosso Classico Superiore Riserva 2013 Cataldo Calabretta *(19,50 euro).* Era il vino che si beveva per festeggiare i vincitori delle Olimpiadi nell'antica Grecia, poi questo rosso, fatto con il vitigno calabrese gaglioppo, ha perso smalto. Ma da qualche tempo è tornato in auge, grazie all'impegno di un gruppo di vignaioli, soprannominati "Cirò Boys". Cataldo Calabretta è uno di loro: dopo gli studi di Enologia a Milano, è tornato a casa per dare nuovo impulso alla cantina di famiglia. Il risultato? Vini robusti e fruttati, capaci di affinare per anni e con un rapporto tra prezzo e qualità allettante. Si serve a 16-18 °C.
Buono con primi piatti con sughi di carne, carni arrosto e alla griglia.
Cirò Marina (KR), tel. 096231986, www.cataldocalabretta.it

3 SICILIA
Etna Rosso Erse 2014 Tenuta di Fessina *(15,50 euro).* L'Etna è un territorio già "emerso", ma continua a costituire una novità per le tante cantine che nascono anno dopo anno. Merito del fascino del vulcano, che ha stregato anche Silvia Maestrelli, già signora del vino in Toscana, dal 2007 titolare di Tenuta di Fessina. Grazie alle viti centenarie rilevate dalla precedente proprietà e a un ineccepibile lavoro in cantina, produce vini buoni ed espressivi del territorio, come questo rosso minerale e speziato. Si serve a 16-18 °C.
Buono con paste con sughi di carne e verdure, formaggi poco stagionati.
Castiglione di Sicilia (CT), www.tenutadifessina.com

Pane&olio

IL PANINO DEI MILANESI INCONTRA TRE EXTRAVERGINI GENTILI. E IL PIÙ NATURALE E COMPIUTO DEI MATRIMONI DI GUSTO GUADAGNA SFUMATURE NUOVE

A CURA DI LUIGI CARICATO E VALENTINA VERCELLI

MICHETTA

LOMBARDIA

Per i milanesi è un simbolo, ma negli ultimi decenni aveva perso un po' di appeal, recuperato nel 2007, quando il Comune l'ha premiata con la **De.Co.**, la Denominazione Comunale assegnata ai prodotti tradizionali cittadini. È a pasta dura, croccante, con un sapore delicato che ricorda la nocciola; pesa 70-80 grammi e dà il meglio di sé farcita con leccornie un po' vintage, come la mortadella. La forma a **fiore** le ha fatto guadagnare l'epiteto di "rosetta", mentre il termine michetta viene da "mica", che nei dialetti del Nord Italia significa "**briciola**". Non ha una storia molto antica: nasce nel Settecento e deriva dal *kaisersemmel*, un panino arrivato a Milano insieme alla dominazione austriaca. Verso la metà del Novecento i fornai della città la modificano, eliminando la mollica e facendole guadagnare un nuovo soprannome, "**pane d'aria**": ecco nata la versione definitiva del panino dei milanesi, venduto a un prezzo calmierato fino ai primi anni Novanta, come tutti i pani comuni. Per godere della sua fragranza va mangiata subito; poche ore dopo la cottura diventa molle e gommosa: la sua delicata lavorazione mal sopporta l'umidità del clima lombardo.

Il posto giusto per assaggiarla farcita, in tante versioni gourmet, è Michetta's, indirizzo fresco di inaugurazione in via Campiglio 13, a Milano

INGREDIENTI | FARINA DI GRANO TENERO, LIEVITO, MALTO, SALE, ACQUA

PROVATELA CON

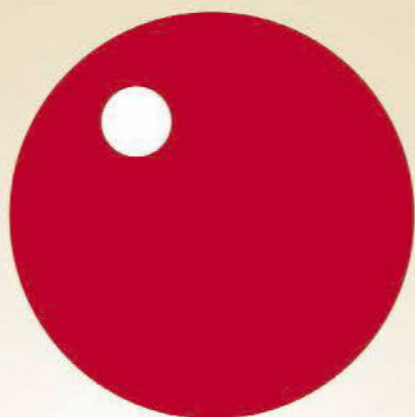
1 LIGURIA
Cru Maina Sommariva

Un olio prodotto con la sola cultivar taggiasca, l'oliva simbolo della Riviera di Ponente, che con i suoi profumi delicati e il sapore vegetale è perfetto con pesci di mare e carne di maiale. Lo produce la famiglia Sommariva, nel frantoio secolare di Albenga. Una visita è consigliata anche per il bel museo, che raccoglie vecchi attrezzi agricoli. *12 euro la bottiglia da 500 ml. Albenga (SV), tel. 0182559222, oliosommariva.it*

2 LOMBARDIA
Garda Dop Il Cavaliere

Da un'azienda nata a fine 2014 con l'intento di recuperare oliveti abbandonati e di dare un lavoro a giovani disagiati, è un olio a base di olive casaliva, una varietà tipica del lago di Garda, leccino e pendolino. Ha sentori erbacei e un sapore rotondo che impreziosisce creme di verdura e risotti delicati. *10,50 euro la bottiglia da 250 ml. Salò (BS), tel. 3484711077, www.ilcavaliere.bio*

3 PUGLIA
Selezione Oro Pantaleo

La famiglia Pantaleo produce olio in Puglia dalla fine dell'Ottocento. Il Selezione Oro, ottenuto dalla varietà coratina, è l'etichetta di punta, conosciuta anche all'estero. È un olio sapido e armonico, con un sapore che ricorda il carciofo e la mandorla. Si abbina con i carciofi crudi e le insalate con formaggi freschi. Si trova anche nei supermercati. *6 euro la bottiglia da 500 ml. Fasano di Puglia (BR), tel. 0804425588, pantaleo.it*

Fotografia di iStockphoto

Antipasti

Una scelta di proposte allettanti: vegetariane, di pesce e di carne. Rustiche o raffinate, ma sempre con uno spunto di novità che rende **ATTUALI** anche le idee più tradizionali

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Bocconotti emiliani

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
460 g pasta sfoglia stesa – **450 g** frattaglie miste (animelle di vitello, cuore e fegatini di pollo) – **130 g** cipolla – **20 g** funghi secchi – **1** tuorlo– alloro – vino bianco secco olio extravergine di oliva – sale – pepe

METTETE *a bagno i funghi in acqua calda.*
PREPARATE *i vol-au-vent: ritagliate nella pasta sfoglia 36 dischi, con un tagliapasta dai bordi a fiore (ø 6 cm). Foratene 18 al centro con un altro tagliapasta liscio più piccolo (ø 4 cm), ottenendo degli anelli.*
BUCHERELLATE *i dischi non forati, spennellateli ai bordi con un tuorlo sbattuto insieme con un goccio di acqua, quindi sovrapponetevi gli anelli, incollandoli.*
INFORNATE *i vol-au-vent a 220 °C per 10-12′. Sfornateli e rompete il centro, creando il foro per il ripieno.*
ROSOLATE *la cipolla tritata in un cucchiaio di olio; mondate e tritate le frattaglie, unitele alla cipolla con una foglia di alloro. Salate, pepate e cuocete per 2′. Sfumate con uno spruzzo di vino e unite i funghi, strizzati e tagliati a pezzettini. Fate cuocere con il coperchio, a fuoco più basso, per altri 6-7′.*
FARCITE *i vol-au-vent con le frattaglie e ripassateli in forno per 4-5′. Guarnite con foglioline di erbe fresche a piacere.*
TRADIZIONI REGIONALI *In Emilia le frattaglie sono protagoniste di diverse preparazioni, fritte, in spiedini e umidi. Per questi "pasticcini" la tradizione prevede, in stagione, un abbinamento anch'esso molto tipico, con lamelle di tartufo.*

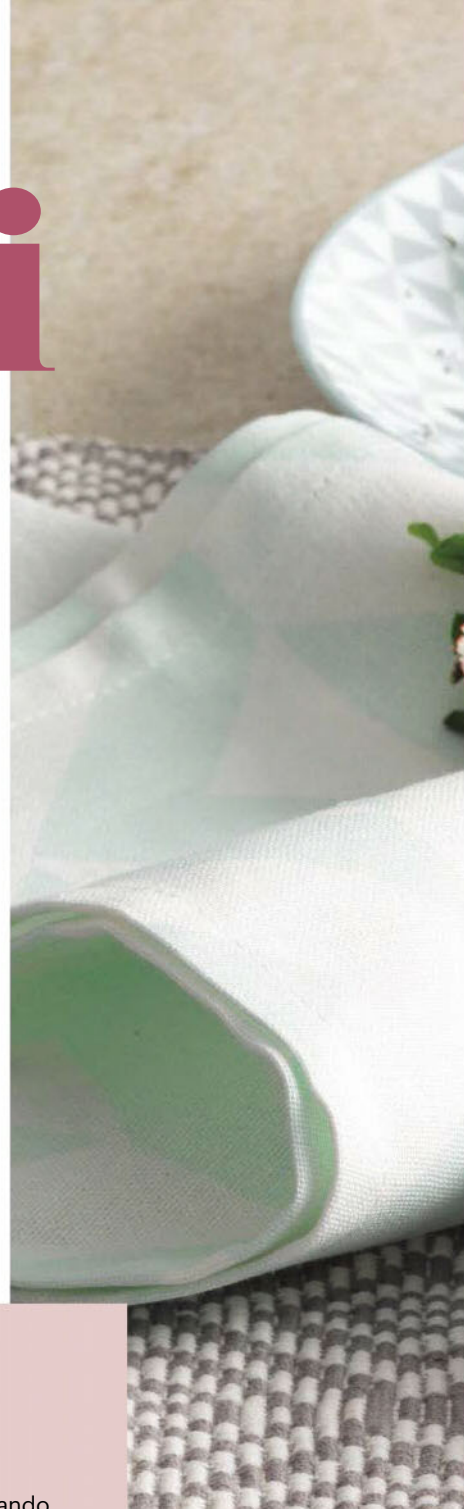
VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Colli Mantovani Pinot Grigio**
- **Vernaccia di San Gimignano**
- **Irpinia Coda di Volpe**

Scuola di cucina

TRATTARE I FUNGHI SECCHI

Per conservare a lungo i protagonisti del bosco d'autunno, i funghi vengono fatti essiccare, per essere poi gustati durante il resto dell'anno. Ecco come trattarli per utilizzarli al meglio, sfruttando anche i profumi dispersi nell'acqua.

a **Le varietà che si trovano più facilmente essiccate sono i porcini, i funghi shiitake, per lo più interi, i finferli e le spugnole.**
b **Mettete a bagno i funghi in acqua bollente: il calore aiuta a far sprigionare gli aromi. Lasciateli in infusione per circa 30′, finché non si sarà raffreddata l'acqua. Scolateli con una schiumarola, senza rimestare l'acqua.**
c **Filtrate l'acqua con delicatezza, per eliminare eventuali depositi di terra, con un colino rivestito con carta da cucina o con una pezzuola.**
d **Strizzate i funghi con le mani. L'acqua filtrata può essere utilizzata per bagnare nuovamente i funghi in cottura, oppure come brodo per cuocere sughi e risotti o addirittura per preparare gelatine e aspic.**

A

1

DALL' **EMILIA ROMAGNA**

B

C

D

2

3

2 Porri agrodolci in salsa di noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g latte
200 g porri puliti
100 g aceto di mele
50 g gherigli di noce
40 g formaggio erborinato
miele di acacia – zucchero – sale

TAGLIATE *i porri in segmenti di 5-6 cm. Portate a bollore un litro di acqua con l'aceto di mele, 10 g di zucchero e 10 g di sale. Unitevi i porri e fateli cuocere per 17-18′.*
PORTATE *a bollore, intanto, il latte, in un'altra casseruola. Aggiungetevi i gherigli di noce e cuoceteli per 15′. Toglietene poi 15 g, che serviranno per la guarnizione, e frullate gli altri insieme con il latte, ottenendo una salsa.*
SCOLATE *i porri e sezionateli a metà; spennellateli con un po' di miele e serviteli sulla salsa di noci, completando con pezzetti di formaggio e guarnendo con i gherigli tenuti da parte.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Pinot Bianco**
- **Colli Altotiberini Grechetto**
- **Leverano Malvasia Bianca**

3 Capesante gratinate, capperi e acciughe

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g burro chiarificato
10 capesante con il guscio
4 tuorli – **1** panino al sesamo
limone – capperi in salamoia
filetti di acciuga – cerfoglio
vino bianco secco – sesamo
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE *una salsa all'uovo: sbattete i tuorli con il succo di mezzo limone e un pizzico di sale; montateli a bagnomaria, aggiungendo a filo il burro fuso, finché la salsa non comincia a velare il cucchiaio.*
TOGLIETE *le capesante dai gusci e lavate sia i molluschi sia i gusci; saltate le capesante*

4

in padella, con un filo di olio, per 2′. Sfumatele con mezzo bicchiere di vino e toglietele dalla padella, conservando il sughetto.
TOGLIETE *la crosta del panino e tritatela grossolanamente.*
DISPONETE *i gusci su una placca da forno e adagiatevi le capesante cotte. Bagnate con un po' del sughetto di cottura quindi cospargete con il pane tritato.*
SCIACQUATE *un cucchiaio di capperi, sminuzzateli insieme a 2-3 filetti di acciuga, poi distribuite il trito sul pane.*
COMPLETATE *la preparazione mettendo un cucchiaio di crema all'uovo su ogni capasanta e infornate il tutto per 3′, sotto il grill.*
SERVITE *guarnendo con cerfoglio e semini di sesamo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Friulano**
- **Esino Bianco**
- **Contea di Sclafani Grillo**

4 Mattonelle con crema di carciofi e pasta di salame

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pasta di salame
110 g panna fresca
4 fette di pancarré
4 carciofi
limone
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *i carciofi e tagliateli a spicchi, mettendoli via via a bagno in una bacinella con acqua e limone.*
ROSOLATELI *in padella con un cucchiaio di olio per 10′, con il coperchio; quindi salate, pepate e unite la panna. Cuoceteli ancora per 10′, alla fine frullate tutto.*
RITAGLIATE *nelle fette di pancarré 4 quadrati di 5 cm di lato. Spezzettate i ritagli di tre delle quattro fette e uniteli alla crema di carciofi, per rassodarla un po': frullate di nuovo, finché il composto non sarà diventato ben omogeneo.*
CONDITE *la pasta di salame con 2-3 cucchiai di olio, la scorza di mezzo limone e qualche filo di erba cipollina a rondelline.*
TAGLIATE *nelle fette di pancarré 4 quadrati di 5 cm di lato, con l'aiuto di un tagliapasta.*
COMPONETE *le mattonelle disponendo, sempre con l'aiuto del tagliapasta, la crema di carciofi e, sopra, la pasta di salame.*
GUARNITE *con scorza di limone ed erba cipollina.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Friuli-Grave Riesling**
- **Colli Martani Chardonnay**
- **Donnici Bianco**

5 Frittelle di bietole con maionese alle mandorle

RICETTA FABRIZIO MARINO

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g patate
500 g bietole da costa
120 g pangrattato
100 g farina
30 g mandorle pelate
limone – noce moscata
fecola di patate
curcuma in polvere
paprica in polvere
olio di arachide – sale

PELATE *le patate, tagliatele a cubi e lessatele in abbondante acqua bollente salata per 10′; scolatele e fatele raffreddare.*
SPUNTATE *il cespo delle bietole e separate le coste bianche dalle foglie verdi.*
LESSATE *le foglie delle bietole in acqua salata per 5-6′, sgocciolatele tenendo l'acqua bollente sul fuoco, raffreddatele in acqua fredda e tritatele. Tagliate a cubetti le coste e lessateli nella stessa acqua delle foglie per 5′.*
MESCOLATE *in una ciotola le patate, le bietole, sia le coste sia le foglie tritate, 2 cucchiai di fecola di patate, una grattata di noce moscata, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di 1/4 di limone. Modellate l'impasto in 20 palline di circa 35 g ciascuna.*
MESCOLATE *la farina e un pizzico di sale in 170 g di acqua, ricavando una pastella.*
DIVIDETE *il pangrattato in 3 parti: insaporite una parte con un cucchiaio di curcuma, un'altra con un cucchiaio di paprica e lasciate l'ultima naturale.*
IMMERGETE *le palline via via nella pastella, poi passatele nel pangrattato alternando gli aromi a piacere.*
FRULLATE *con il mixer a immersione le mandorle e 70 g di acqua finché non otterrete un latte omogeneo; unitevi 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale e riprendete a frullare unendo a filo 150 g di olio di arachide, ricavando una maionese vegetale. Insaporitela, a piacere, con un cucchiaino di liquirizia in polvere.*
FRIGGETE *le palline in abbondante olio di arachide caldo per 2-3′, sgocciolatele via via su carta da cucina e servitele ben calde con la maionese alle mandorle.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Riviera del Brenta Bianco**
- **Bianco Capena**
- **Biferno Bianco**

6 Crostone con insalata di puntarelle e maionese di cicoria

RICETTA GIOVANNI ROTA

IMPEGNO Medio
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g puntarelle
140 g 4 fette di pane casareccio
100 g olio di arachide – **40 g** latte
30 g acciughe sott'olio
20 g cicorino tagliato – **10 g** mandorle
5 g semi di finocchio
2 peperoncini freschi
limone – olio extravergine di oliva
sale – pepe

FRULLATE *con un mixer a immersione il cicorino, il latte e le mandorle, quindi aggiungete una presa di sale, una macinata di pepe e l'olio di arachide versato a filo, continuando a frullare.*
PRIVATE *i peperoncini dei semi e tritateli grossolanamente; tagliate le acciughe a tocchetti e mescolatele ai peperoncini, aggiungendo i semi di finocchio, il succo di mezzo limone e 30 g di olio extravergine di oliva (condimento).*
MONDATE *le puntarelle, tagliatele a strisce sottili e irroratele con il condimento.*
TOSTATE *le fette di pane in una padella con un filo di olio extravergine di oliva per 2' per lato.*
DISPONETE *nei piatti le fette di pane e distribuitevi sopra l'insalata di puntarelle.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Merlara Malvasia**
- **Candia dei Colli Apuani Bianco**
- **Falerno del Massico Bianco**

6

7 "Scarpazzone" con pak-choi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
600 g pak-choi – **400 g** farina
300 g squacquerone – **1** tuorlo – curry
rafano – olio extravergine – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con 30 g di olio, 200 g circa di acqua tiepida e una presa di sale; lasciate riposare l'impasto coperto per 30′.*
MONDATE *il pak-choi, sfogliatelo, lavatelo e stufatelo in padella con un filo di olio, sale e pepe, per circa 15′, finché non si sarà ben asciugata tutta l'acqua rilasciata.*
DIVIDETE *l'impasto a metà e stendetene una parte a circa 2-3 mm di spessore; disponetela in una tortiera (ø 30 cm) foderata con carta da forno; farcite con lo squacquerone e con il pak-choi ben strizzato. Cospargete con una cucchiaiata di curry e una grattugiata di rafano fresco.*
STENDETE *la pasta rimasta a 2-3 mm di spessore, bucherellatela con una forchetta e disponetela sul ripieno, a chiudere lo "scarpazzone": spennellatela con il tuorlo sbattuto con un goccio di acqua e infornate a 200 °C per 25-30′.*

LA SIGNORA OLGA *dice che lo scarpazzone, o erbazzone, è una torta salata reggiana, così chiamata perché si utilizza anche la costa (scarpa) delle bietole. Noi le abbiamo sostituite con il pak-choi, che è un tipo di cavolo cinese simile a una piccola bietola. Ha un sapore leggermente amarognolo, più delicato rispetto al cavolo, ed è ricchissimo di vitamine e di antiossidanti.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Bianco di Custoza**
- **Colli Bolognesi Sauvignon**
- **Colline Joniche Tarantine Verdeca**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 dicembre 2016***

7

{ La nostra tavola }

UN'IDEA DA COPIARE
Per un tocco di stile in più, avvolgete il pane, già a fette, in un tovagliolo di carta e chiudetelo con uno spago o con un nastrino.

Impreziosite la tavola con **fiori freschi** come garofani o giacinti: li trovate ovunque e restano belli per molti giorni

A OGNUNO IL SUO
Il fermatovagliolo è un elemento raffinato che vale la pena di riscoprire. I nostri sono realizzati a mano con fettucce di cuoio e spago.

ELEGANZA PASTELLO

I dettagli verde acqua e quelli azzurri danno freschezza alla *mise en place* e sottolineano l'attesa della primavera. Gli uccellini di ceramica, usati come segnaposto, confermano uno stile spensierato, mentre le tovagliette americane in tessuto grigio chiaro di Maisons du Monde sono l'accessorio chiave da sfruttare praticamente a ogni pasto. I colori tenui e le geometrie, mescolati fra loro, creano un ambiente rilassante ma ricercato.

Primi

L'intensità dei sapori è l'elemento che unisce questi piatti. Di mare o di terra, con la salsiccia piemontese o il peperone lucano, tutti esprimono una cucina di **GRANDE CARATTERE**

1

RICETTE PASQUALE LAERA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Scuola di cucina

LA SALSICCIA DI BRA

Per andare incontro alle esigenze della comunità ebraica che si era stabilita a Cherasco nel Cuneese, nel 1847 il re Carlo Alberto di Savoia autorizzò i macellai braidesi a usare carne bovina nella produzione di salsicce. Divenuta un'eccellenza locale, oggi la salsiccia di Bra viene preparata con carne magra di vitello, unita a pancetta di maiale (20-30%). Il grasso suino impedisce il rapido irrancidimento del prodotto che, non avendo bisogno di stagionatura, si consuma fresco tutto l'anno, sia crudo, come antipasto su pane tostato o come nella ricetta qui a fianco, sia cotto.

a–b La salsiccia di Bra è conservata in un budello. Eliminatelo, poi dividetela in piccoli tocchetti.

c Ungete alcune fette di pane casareccio con un filo di olio e poi tostatele, in forno o in una padella antiaderente. Distribuitevi la salsiccia di Bra e gustatela subito con un calice di Barbera o di Verduno Pelaverga, un rosso della zona speziato e raro.

A

B

C

1 Pasta ripiena alle cime di rapa e salsiccia di Bra

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10' più 1 ora e 10' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg cime di rapa
500 g farina più un po'
270 g patata lessata
4 uova – **4** tuorli – acciughe sott'olio – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *le cime di rapa: tenete da parte le foglie più tenere, le userete per completare. Mondate anche i gambi come si fa con quelli dei carciofi, cioè eliminando l'esterno fino ad arrivare all'anima.*
SBOLLENTATE *le foglie più coriacee e i gambi in acqua salata per 6', le parti più tenere solo 4'; scolate, immergete tutto in acqua fredda per bloccare la cottura e conservare il colore brillante. Infine saltate in padella tutto con un filo di olio e 3-4 filetti di acciuga sott'olio per 2'. Frullate in crema con la patata lessata, salate e pepate. Raccogliete questa farcia in una tasca da pasticciere.*
IMPASTATE *la farina con le uova, i tuorli e un pizzico di sale. Raccogliete la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela riposare in frigo per 1 ora.*
TIRATELA *in una sfoglia sottile e ritagliatela in quadrati di 5 cm di lato.*
DISTRIBUITE *su ogni quadratino una piccola noce di farcia. Inumidite con poca acqua i bordi dei quadratini e ripiegateli a metà così da ottenere un rettangolo e sigillate bene; infine fate combaciare i vertici dell'unico lato che non avete sigillato. Lavorate piccole porzioni di pasta alla volta per evitare che si secchi.*
ALLARGATE *i ravioli su un vassoio infarinato e lasciateli riposare per 5' per lato. In questo modo si asciugheranno un poco e più difficilmente si romperanno durante la cottura.*
LESSATE *i ravioli in acqua salata per 3-4'.*
SALTATE *in una padella, con una noce di burro, le cime tenute da parte per 1', unite i ravioli appena scolati e dopo 1' distribuiteli nei piatti. Completate con tocchetti di salsiccia di Bra cruda privata del budello.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Langhe Chardonnay**
- **Bolgheri Vermentino**
- **Campi Flegrei Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti della pasta ripiena e della fregola ASA Selection.

LA SIGNORA OLGA *dice che il peperone crusco è tipico della Basilicata. Si tratta di un peperone rosso, lungo e dolce che, dopo essere stato fritto rapidamente, viene messo in freezer perché subisca uno shock termico e diventi croccante. Si trova in vendita nei negozi di specialità regionali e naturali.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Curtefranca Bianco**
- **Colline Lucchesi Bianco**
- **Cirò Bianco**

2 Pasta, ceci e peperone crusco

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g ceci ammollati
80 g pasta corta tipo tubetti
5 peperoni cruschi
1 cipolla rossa
mazzetto aromatico (sedano, carota, rosmarino) – aceto di vino rosso
polvere di peperone crusco
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *i ceci con il mazzetto aromatico e 2-3 peperoni cruschi, per 50-55′. Scolatene un mestolo e friggeteli in olio bollente fino a che non saranno croccanti.*
SALATE, *unite la pasta ai ceci nel brodo di cottura e cuocetevela.*
AFFETTATE *molto finemente la cipolla, conditela con poco aceto e sale e lasciatela marinare per almeno 20′.*
SCOLATE *la pasta con i ceci e conditela con abbondante polvere di peperone crusco e un filo di olio.*
DISTRIBUITELA *nei piatti completando con la cipolla marinata, il resto dei peperoni cruschi sbriciolati grossolanamente e i ceci fritti.*

3 Spaghetti con moscardini e crema di aglio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g moscardini puliti
320 g spaghetti
250 g panna fresca
150 g passata di pomodoro
1 testa di aglio di grandi dimensioni
vino rosso – limone – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *gli spicchi di aglio, privateli dell'anima e sbollentateli per 1′; cambiate l'acqua e ripetete queste operazioni per altre 2 volte.*
LESSATE *gli spicchi di aglio nella panna, con 10 gambi di prezzemolo legati a mazzetto, per 20-22′, finché non si disferanno in crema; alla fine profumate con qualche goccia di succo di limone, poca scorza grattugiata e un pizzico di sale. Eliminate i gambi di prezzemolo.*
CUOCETE *i moscardini in una casseruola larga con 2-3 cucchiai di olio, sulla fiamma viva per 5-6′, poi unite mezzo bicchiere di vino, fate evaporare l'alcol, aggiungete la passata, pepate, riducete la fiamma, coprite e cuocete per 1 ora e 15′. Se necessario unite un mestolino di acqua durante la cottura.*
TRITATE *finemente un ciuffo di prezzemolo con i gambi e unite tutto alla crema di aglio.*
LESSATE *al dente gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli non eccessivamente e uniteli ai moscardini. Saltate tutto per meno di 1′, poi distribuite nei piatti e completate con la crema di aglio e a piacere con altre rondelle di gambo di prezzemolo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana**
- **Pomino Chardonnay**
- **Vesuvio Bianco**

4 Fregola in brodo di capretto con patate affumicate

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 3 ore e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 1 cosciotto di capretto
750 g patate non farinose lessate e sbucciate
250 g fregola media
1 cipolla
lardo – timo limone – burro – pecorino
trucioli di faggio (in vendita nei negozi di bricolage o in ferramenta)
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE *le patate in spicchi e accomodatele in una casseruola con il fondo forato (tipo per la cottura al vapore).*
FODERATE *con 3-4 fogli di alluminio una casseruola di diametro maggiore di quella con il fondo forato. Distribuite sull'alluminio uno strato di almeno 1 cm di trucioli di faggio, incendiateli, soffocate la fiamma in modo che si sviluppi il fumo, disponetevi sopra la casseruola forata con le patate e sigillate insieme le due casseruole con la pellicola, in modo che il fumo rimanga all'interno. Fatele insaporire per almeno 3 ore poi riducetele in biglie usando uno scavino.*
DISOSSATE *il cosciotto e riducete 150 g di polpa in dadini di piccole dimensioni (3 mm di lato). Per aiutarvi potete mettere la polpa in freezer per 1 ora: la carne più soda sarà più facile da tagliare.*
INSAPORITE *polpa e scarti del capretto con foglioline di timo, sale, pepe.*
ROSOLATE *in una casseruola, in 2 noci di burro, la cipolla a fettine con 2 rametti di timo, poi unite tutto il capretto, tranne i dadini, dopo 2-3′ coprite di acqua fredda, riducete la fiamma al minimo e cuocete per 30-40′. Infine aggiustate di sale, se serve, e filtrate il brodo di capretto.*
TOSTATE *la fregola in una casseruola velata di olio, poi bagnatela con il brodo di capretto, come se doveste preparare un risotto. Dopo 2-3′ unite i dadini di capretto tenuti da parte e portate a cottura in 5-6′. Togliete dal fuoco, mantecate con 20 g di pecorino grattugiato, completate con le biglie di patata e servite completando con fette sottilissime di lardo e ciuffetti di timo.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Arcole Merlot**
- **Controguerra Ciliegiolo**
- **Santa Margherita di Belice Nero d'Avola**

5 Risotto con acqua di pomodoro secco e finocchietto

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g riso Carnaroli
300 g pomodori secchi
125 g formaggio cremoso di bufala
scalogno
erba cipollina
finocchietto
semi di finocchio
olio extravergine di oliva – sale

FATE *bollire un litro di acqua con i pomodori secchi per 30′. Poi filtrate l'acqua e conservatela perché servirà per il risotto.*
PESTATE *finemente 2-3 cucchiaini di semi di finocchio.*
TAGLIATE *in rocchetti un ciuffo di erba cipollina e mescolatela al formaggio cremoso di bufala. In alternativa potete usare formaggio cremoso vaccino.*
TRITATE *finemente uno scalogno.*
TOSTATE *il riso con lo scalogno in un filo di olio, poi iniziate a bagnare con l'acqua di pomodoro e portate a cottura il risotto in 16-18′. Salate alla fine.*
MANTECATE *il risotto con il formaggio cremoso, completate con i semi di finocchio pestati, qualche ciuffo di finocchietto fresco e a piacere con pomodorini secchi.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Trentino Müller-Thurgau**
- **Colline Lucchesi Sauvignon**
- **Cori Bellone**

6 Gnocchetti di alici con scorfano e carciofi

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 50′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,3 kg scorfano – **500 g** farina più un po'
450 g patate – **400 g** filetti di alici fresche
100 g amido di mais – **4** carciofi – **1** uovo
1 cipolla bianca – aglio – limone
prezzemolo – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PULITE *lo scorfano, conservando la lisca e la testa, sfilettatelo, salate i filetti, fateli riposare per 30′. Poi tagliateli in tocchetti piccoli e regolari.*
ELIMINATE *le branchie e gli occhi dalla testa e tagliatela a metà. Tagliate in pezzi la lisca.*

6

AFFETTATE *sottilmente la cipolla.*
MONDATE *i carciofi; immergete tutto in una ciotola con acqua acidulata con limone.*
ROSOLATE *in una casseruola dai bordi alti la lisca e la testa dello scorfano con 2-3 cucchiai di olio e 10-12 gambi di prezzemolo per 3-4′; sfumate con mezzo bicchiere di vino, dopo 3′ unite la cipolla, salate, coprite con acqua fredda e fate riprendere il bollore. Riducete la fiamma al minimo e cuocete per 30′. Infine spegnete e lasciate riposare per 15′. Filtrate il brodo attraverso il colino fine.*
PELATE *intanto le patate, avvolgetele singolarmente nella pellicola adatta alla cottura e cuocetele nel microonde per 7′ a potenza media.*
CUOCETE *i filetti di alici al vapore per 10-12′. Asciugateli e passateli al setaccio.*
IMPASTATE *le alici setacciate con l'amido di mais, la farina, l'uovo e le patate lessate passate allo schiacciapatate: otterrete un impasto leggermente appiccicoso, non abbiate timore perché è corretto. Se fosse necessario unite poca farina.*
FORMATE *degli gnocchetti a forma di pallina e appoggiateli su un vassoio infarinato.*
TAGLIATE *i carciofi in spicchi e rosolateli in una padella rovente velata di olio per 1-2′, con uno spicchio di aglio, sale e pepe; poi sfumate con un mestolino di brodo di scorfano e cuocete per altri 1-2′.*
LESSATE *gli gnocchi e cuoceteli per almeno 3′ da quando vengono a galla, scolateli direttamente nella padella dei carciofi e fateli insaporire per 1-2′.*
AGGIUNGETE *anche i tocchetti di scorfano, bagnate con poco brodo, coprite, spegnete e lasciate che il calore residuo cuocia dolcemente lo scorfano. Portate in tavola dopo un paio di minuti.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Trebbiano d'Abruzzo**
- **Sciacca Inzolia**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **12 dicembre 2016***

Pesci

A ogni pesce la **COTTURA** o la **NON-COTTURA** più adatta. Triglie al cartoccio e ombrina in crosta di sale, spiedini aromatici, crudo di tonno con foglioline profumate

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Ombrina in crosta di sale con patate e capperi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg patate tipo Blue Belle
800 g 2 filetti di ombrina con la pelle
200 g sale grosso
25 g burro
25 g capperi sott'aceto
2 albumi – timo – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale fino

LESSATE *per 30′ le patate senza sbucciarle. Scolatele e lasciatele raffreddare. Mettete ogni patata su un quadratino di alluminio, conditela con un filo di olio e un pizzico di sale fino e avvolgete il cartoccio.*
PREPARATE *un trito aromatico con il timo e la maggiorana.*
TAGLIATE *i filetti di ombrina a tranci di circa 4 cm, poi distribuite sui tranci il trito aromatico e sovrapponeteli a due a due tenendo la pelle rivolta verso l'esterno. Ricopriteli con un composto di sale grosso e albumi come indicato nella Scuola di cucina qui a fianco e infornateli a 200 °C per 20′. Dopo 10′ mettete nel forno anche i cartocci con le patate.*
SCIACQUATE *e strizzate i capperi, poi friggeteli nel burro fuso al color nocciola.*
SFORNATE *il pesce, rompete la crosta e servitelo con le patate tolte dai cartocci e con i capperi fritti.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le patate Blue Belle sono una varietà recentemente introdotta sul mercato, ma già apprezzata per il sapore intenso e per la polpa soda, poco farinosa, che la rende adatta a tutte le cotture. Si riconosce all'acquisto per le caratteristiche macchie viola sulla buccia.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Vini del Piave Verduzzo
- Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese
- Sambuca di Sicilia Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Impastatrice Kenwood.

1

Scuola di cucina

LA COTTURA AL SALE

Vanta origini antichissime perché ne parla già Apicio, gastronomo romano del I secolo d.C., nel suo ricettario *De re coquinaria* ed è giunta fino a noi, attraversando i secoli, perché questa tecnica è di facilissima esecuzione, esalta i sapori e non richiede l'aggiunta di grassi. È indicata soprattutto per il pesce, intero o a tranci, ma si ottengono ottimi piatti anche con la carne, il pollame e le verdure. Per creare il guscio all'interno del quale cuoce l'alimento, si utilizza in genere il sale grosso, talvolta unito a erbe aromatiche o a scorze di agrumi, ma esistono anche versioni nelle quali il sale grosso è mischiato con quello fino oppure con qualche cucchiaio di zucchero. Noi abbiamo preparato un composto di sale e albumi che ha il vantaggio di mantenere meglio l'umidità interna ed è indicato per pesci delicati le cui carni potrebbero diventare stoppose a contatto diretto con il sale.

a **Montate a neve 2 albumi con la planetaria, poi unite 200 g di sale grosso e frullate finché il composto non sarà ben sodo.**
b **Distribuite un po' di composto sul fondo della teglia.**
c **Appoggiatevi sopra il pesce e rivestitelo completamente con uno strato spesso di sale e albumi.**
d **A fine cottura rompete la crosta battendola con un cucchiaio.**

A
B
C
D

2 Spiedini di pesce con verdure marinate

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 12 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 4 calamari
400 g polpa di salmone
250 g carote – **200 g** barbabietola fresca
150 g cipolla ramata
100 g aceto di vino bianco
12 code di gambero – origano secco
olio extravergine di oliva – sale fino e grosso
pepe bianco in grani

TAGLIATE *in piccola dadolata la cipolla, la barbabietola e le carote quindi sbollentate quest'ultime immergendole per 2' in acqua bollente salata; raccogliete tutte le verdure in una ciotola, conditele con l'aceto, 30 g di olio, un pizzicone di origano e una generosa macinata di pepe. Coprite con la pellicola e fate marinare in frigo per almeno 12 ore.*
PREPARATE *il pesce: staccate le sacche dei calamari dai tentacoli, che terrete da parte per un'altra preparazione, poi sciacquate le sacche eliminando la penna di cartilagine interna e tagliatele in 3 pezzi; sgusciate i gamberi mantenendo solo la parte finale del codino ed eliminate il budellino nero interno; tagliate in 12 grossi cubi il salmone.*
MONTATE *gli spiedini alternando calamari, gamberi e salmone.*
METTETE *un filo di olio e una manciatina di sale grosso sul fondo della padella, rosolatevi a fiamma alta gli spiedini poi coprite e cuocete per 5'. Serviteli con le verdure marinate.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Piemonte Cortese**
- **Valdichiana Bianco**
- **San Severo Bianco**

3 Carpaccio di tonno alle erbe

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti più 10 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g trancio di tonno
1 limone
timo – coriandolo
maggiorana – menta
rosmarino – prezzemolo – basilico – misticanza
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE *un trito abbondante di erbe aromatiche, unite una grattata di scorza di limone e massaggiate con questo insieme di aromi il tonno; ponetelo in una ciotola, conditelo con un filo di olio, copritelo e fatelo marinare in frigo per almeno 10 ore.*
AFFETTATE *il trancio di tonno, al momento del consumo, tagliandolo contro il senso della venatura della polpa: in questo modo le fettine risulteranno più piccole ma più morbide.*
PREPARATE *una citronnette emulsionando 2 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.*
DISPONETE *il tonno marinato sul piatto di portata, decoratelo con misticanza ed erbe aromatiche e conditelo con la citronnette solo al momento di portarlo in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per legge il pesce crudo deve essere abbattuto prima del consumo, cioè portato in brevissimo tempo alla temperatura di -20 °C per almeno 24 ore. Questo passaggio è necessario per distruggere i parassiti che possono provocare gravi disturbi intestinali o reazioni allergiche. All'acquisto bisogna quindi chiedere se il pesce è già stato abbattuto, altrimenti va conservato per 96 ore nei freezer casalinghi che raggiungono -18 °C.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Gewürztraminer**
- **Val di Cornia Ansonica**
- **Etna Bianco**

4 Triglie al cartoccio con pane aromatico

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g 8 triglie
4 fette di pancarré
2 carciofi – **1** finocchio – **1** scalogno
grana grattugiato – vino bianco – limone
prezzemolo – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SQUAMATE *ed eviscerate le triglie, eliminate le teste, poi incidete la polpa sopra e sotto la lisca centrale e tagliatela con le forbici mantenendo così i filetti uniti per la coda. Togliete dalla polpa tutte le lische con una pinzetta poi ricomponete la triglia e chiudetela con un filo di erba cipollina.*
MONDATE *e tagliate a fette sottilissime i carciofi, il finocchio e lo scalogno.*
PREPARATE *i cartocci: distribuite su 4 fogli di carta da forno i finocchi, mettete in ogni cartoccio 2 triglie, coprite con i carciofi e lo scalogno, condite con un cucchiaio di vino bianco, un filo di olio, sale e pepe. Chiudete i cartocci e passateli nel forno già caldo a 200 °C per 12'.*
FRULLATE *nel frattempo le fette di pancarré con la scorza di limone grattugiata, un cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 cucchiai di grana, 1 cucchiaio di olio e sale.*
METTETE *un foglio di carta da forno sul piatto del microonde, adagiatevi 2 cucchiai di composto di pane e cuocete per 3' a 750 watt di potenza; preparate così 4 cialde di pane aromatico.*
SFORNATE *i cartocci, apriteli, sbriciolate in ciascuno una cialda e servite.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Nosiola**
- **Sant'Antimo Sauvignon**
- **Castel del Monte Bombino Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 dicembre 2016***

Involtini di sogliola agli spinaci

PROTAGONISTI IN ORDINE DI APPARIZIONE: I FILETTI DI PESCE, LA **NOTA VERDE** DEGLI ORTAGGI, L'INTENSITÀ DELLE OLIVE TAGGIASCHE. COMPARSA DI RILIEVO, LA SALSA DI FRUTTA CHE GIOCA I TONI CONTRASTANTI

RICETTA DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco e sapido
Fiano di Avellino 2015 Colli di Lapio
Se Lapio è il paese dell'Irpinia noto per essere la patria di questo bianco Docg, Clelia Romano ne è una dei migliori interpreti, tanto da essere soprannominata la "Signora del Fiano". Con l'aiuto del marito e dei due figli, è riuscita a fare conoscere la sua piccola cantina in tutto

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 sogliole
100 g spinaci novelli
2 avocado
1 pera Kaiser
1 lime
1 limone
pâté di olive taggiasche
olio extravergine di oliva – sale

1 SBUCCIATE *la pera, dividetela in 6 spicchi, copritela a filo di acqua e cuocetela per 20′. Scolatela e lasciatela raffreddare. Immergete velocemente gli spinaci in acqua bollente salata, poi trasferiteli in acqua ghiacciata per mantenere il verde brillante; scolateli, strizzateli e asciugateli su carta da cucina.*
2 RIFILATE *le sogliole tagliando con la forbice le pinnette laterali e dorsali.*
3 INCIDETE *la pelle sulla coda, sollevatela e staccatela afferrandola con carta da cucina: procedete nello stesso modo dall'altro lato.*
4 FATE *scorrere la lama di un coltello affilato lungo la lisca centrale.*
5 USATE *la lama di piatto per procedere a staccare e sollevare i filetti. Otterrete in tutto 16 filetti.*
6 SBUCCIATE *gli avocado e bagnateli con succo di limone per evitare che anneriscano. Frullateli con la pera e con il succo di lime ottenendo una salsa liscia.*
7 SPALMATE *i filetti con il pâté di olive taggiasche e distribuitevi sopra gli spinaci.*
8 AVVOLGETE *i filetti e fermateli con uno stecchino.*
9 METTETE *gli involtini di sogliola in una padella, irrorateli con un filo di olio e salateli. Rosolateli a fiamma alta per 2′.*
10 GIRATE *gli involtini, mettete il coperchio, abbassate il fuoco e cuocete per 3′. Velate i piatti con un sottile strato di salsa di frutta, distribuite gli involtini, guarnite con scorza di lime grattugiata e servite.*

il mondo. Merito del serio lavoro della famiglia e dei vigneti, coltivati in zone vocate, su terreni calcarei e argillosi accarezzati dalle brezze marine. Il Fiano 2015 è un abbinamento ideale per i rotolini di sogliola, grazie alla sapidità, che impreziosisce la delicatezza del piatto, e all'acidità, che mitiga la sensazione burrosa dell'avocado. Servitelo sui 10 °C. *14 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***14 dicembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Menu A/S.

Verdure

Le ultime protagoniste dell'inverno incontrano le **PRIMIZIE** primaverili, in proposte ricche di tutto il gusto della leggerezza

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Flan di spinaci con chips di topinambur e salsa al rafano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
450 g spinaci – **450 g** latte – **120 g** topinambur
80 g rafano – **70 g** grana grattugiato
30 g burro più un po′ – **30 g** farina – **4** uova
amido di mais – pangrattato
olio di arachide – sale

SEPARATE *i tuorli e montate gli albumi a neve.*
MONDATE *gli spinaci e cuoceteli in acqua bollente salata per 3′, quindi tuffateli in acqua ghiacciata, strizzateli, ottenendo una palla di circa 350 g, e frullateli.*
SCIOGLIETE *30 g di burro in una casseruola, unitevi la farina mescolando con una frusta, poi togliete la casseruola dal fuoco e aggiungete 200 g di latte; mescolate bene, riportate la casseruola sulla fiamma e regolate di sale; mescolate finché la salsa non si rapprende.*
UNITE *alla salsa i 4 tuorli, mescolate bene, quindi aggiungete gli spinaci frullati, il grana grattugiato, una presa di sale e gli albumi montati a neve.*
IMBURRATE *8 stampini da forno (ø 8 cm), spolverateli con un po′ di pangrattato, quindi ponete in ciascuno stampino un mestolo di composto di spinaci.*
PONETE *gli stampini in una pirofila riempita di acqua in modo che risultino immersi fino a metà altezza; infornate a 150 °C per 40′ circa.*
PULITE *e grattugiate il rafano come indicato nella Scuola di cucina a fianco. Ne otterrete circa 35 g; cuocetelo in una casseruola con 250 g di latte per 4-5′; sciogliete 5 g di amido di mais in 10 g di acqua e unitelo al composto, regolate di sale e mescolate con una frusta, proseguendo la cottura per 1-2′, quindi filtrate la salsa.*
SBUCCIATE *i topinambur, tagliateli a fettine sottili, passateli nell′amido di mais e friggeteli in abbondante olio di arachide per circa 2′.*
SERVITE *i flan di spinaci, accompagnandoli con le chips di topinambur e la salsa al rafano.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valle d'Aosta Petite Arvine**
- **Colli Euganei Bianco**
- **Marino Classico**

LO STILE IN TAVOLA
Grattugia Microplane, casseruola Moneta.

Scuola di cucina

IL RAFANO

Appartiene al genere delle Crucifere e spesso viene confuso con il cren, radice dell'*Armoracia rusticana*, detto anche barbaforte. Il gusto, comunque, è simile, benché quello del cren sia un po' più pungente. Per la sua caratteristica piccantezza, che dà una sensazione sgrassante, il rafano è molto usato per preparare salse, a base di panna o pane raffermo, da abbinare ai bolliti della tradizione mitteleuropea. Un'idea più fresca è quella di impiegarlo per profumare l'olio.

a **Pulite il rafano con un pelapatate o con un coltello, eliminando la buccia e la parte più esterna della polpa.**
b **Grattugiate il rafano grossolanamente.**
c **Per preparare la salsa classica al rafano (partendo da 100 g di rafano da pulire), sciogliete in una casseruola 50 g di burro, unite 50 g di pangrattato e mescolate, facendo rosolare bene tutto; aggiungete poi il rafano grattugiato, 2 cucchiaini di zucchero e mescolate ancora. Bagnate la salsa con un mestolino di brodo vegetale, portate a ebollizione e spegnete.**

A

B

C

2 Sedano rapa, lattuga e crema di tofu

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g sedano rapa – **350 g** tofu morbido
300 g lattuga – semi di senape
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *il sedano rapa, tagliatelo a fettine sottili e dividete ogni fettina a metà.*
LAVATE *e sfogliate la lattuga.*
CUOCETE *il sedano rapa in acqua bollente salata per 3′, scolatelo e tuffate nella stessa acqua le foglie di lattuga, sbollentandole per 2′.*
ASCIUGATE *bene il sedano rapa e la lattuga.*
ROSOLATE *in una padella con un filo di olio le fettine di sedano rapa per 1′ per lato; quindi liberate la padella e nella stessa aggiungete un altro filo di olio e ripetete l'operazione con le foglie di lattuga.*
SPEZZETTATE *il tofu e riducetelo in crema con l'aiuto di una frusta, unitevi 1 cucchiaino di semi di senape, 10 g di olio e una presa di sale e mescolate ancora, quindi mettete la crema di tofu in una tasca da pasticciere.*
METTETE *su un piatto di portata una fettina di sedano rapa in verticale, spalmatevi una noce di crema di tofu e accostatevi una foglia di lattuga; ripetete l'operazione finché non avrete finito gli ingredienti e guarnite con semi di senape e gocce di olio.*

OLIO *fruttato medio, morbido e vellutato, con note di mandorla e carciofo.*
- **Collina di Brindisi Dop**
- **Vùlture Dop**

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Monferrato Bianco**
- **Colline di Levanto Bianco**
- **Menfi Bianco**

3 Frittelle di ceci con cuore filante su catalogna saltata

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g catalogna
100 g farina di ceci
50 g mozzarella per pizza

1 scalogno – **1** spicchio di aglio
erba cipollina – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SMINUZZATE *un ciuffetto di erba cipollina.*
PORTATE *a ebollizione 400 g di acqua, aggiungete la farina di ceci e cuocete per 10′, mescolando di frequente, quindi unite una presa di sale, una macinata di pepe e l'erba cipollina, mescolate e spegnete il fuoco.*
VERSATE *la "polentina" di ceci su un foglio di carta da forno, copritela con un altro foglio, stendetela bene con l'aiuto di un matterello e fatela raffreddare.*
MONDATE *la catalogna e tagliatela a pezzetti, tritate lo scalogno e sbucciate lo spicchio di aglio.*
SALTATE *in una padella con abbondante olio extravergine di oliva la catalogna, con lo scalogno, l'aglio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, per 8′.*
RITAGLIATE *dalla farinata di ceci una ventina di dischi (ø 6 cm).*
PONETE *tra due dischi una fetta di mozzarella per pizza di circa 5 g e ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti, ottenendo una decina di frittelle.*
CUOCETE *le frittelle in una padella con un velo di olio di arachide, per 2′ per lato.*
SERVITE *le frittelle ben calde, accompagnandole con la catalogna.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli di Luni Vermentino**
- **Offida Pecorino**
- **Costa d'Amalfi Tramonti Bianco**

4 Insalata di patate alla tedesca

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg patate
100 g Speck Alto Adige Igp
5 grossi cetrioli sott'aceto – **1** cipollotto
senape rustica – aceto – zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *le patate, mettetele in una casseruola, copritele con acqua fredda e fatele cuocere per 40′ dal bollore; scolatele, lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a cubetti.*
MONDATE *il cipollotto, conservando un po' della parte verde, e tritatelo grossolanamente; tagliate i cetrioli e lo speck a dadini.*
SCALDATE *in una padella 40 g di olio, con 1 cucchiaio di aceto e 1 cucchiaio abbondante di senape, quindi spegnete la fiamma, aggiungete un pizzico di zucchero e lo speck a dadini e mescolate.*
UNITE *in un'insalatiera le patate, il cipollotto, i cetrioli e il condimento con lo speck, regolate di sale e di pepe, mescolate e portate in tavola.*
TRADIZIONI REGIONALI *Questa ricetta compare nei vecchi libri di cucina della Riviera di Ponente ed è una rivisitazione della classica* Kartoffelsalat, *preparata in estate per i turisti tedeschi. Oltreconfine, accompagna salsicce e costolette. In questa versione lo speck sostituisce la pancetta affumicata, per conferire una nota più delicata.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Erbaluce di Caluso Bianco**
- **Corti Benedettine del Padovano Bianco**
- **Castelli Romani Bianco**

5 Insalatina di finocchi, mele e noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **50 g** gherigli di noce
- **40 g** 1 cuore di lattuga
- **40 g** olio di sesamo
- **25 g** aceto di mele

2 finocchi – **1** mela verde – **1/2** arancia
miele di acacia – anice stellato – sale – pepe

TAGLIATE *a strisce la scorza d'arancia, eliminando la parte bianca (albedo).*
MONDATE *i finocchi, tenendo da parte 4 guaine esterne; tagliateli a spicchi e cuoceteli in acqua bollente salata per 10' con la scorza d'arancia, 2 grani di pepe e 1 stella di anice.*
LAVATE *la mela, tagliatela a fettine sottili senza privarla della buccia, quindi riducete le fettine a dadini.*
NETTATE *il cuore di lattuga e tagliatelo a strisce sottili.*
PREPARATE *un condimento per l'insalatina, frullando con il mixer a immersione l'aceto di mele, 1 cucchiaino di miele di acacia e l'olio di sesamo; frullate un poco, quindi aggiungete un pizzico di sale e 20 g di gherigli di noce; continuate a frullare fino a ottenere una salsina omogenea e piuttosto liquida.*
RACCOGLIETE *in un recipiente i finocchi cotti, la lattuga, i dadini di mela e i gherigli di noce rimasti, spezzettati; irrorate tutto con la salsina e mescolate bene.*
ADAGIATE *le guaine di finocchio nei piatti, riempitele con l'insalatina e portate in tavola.*

ACQUA *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine.*

6 Carciofi farciti in agrodolce

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
100 g 1 cipolla piccola
10 carciofi
5 acciughe sotto sale
4 arance
2 limoni
farina – prezzemolo – zucchero
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *i carciofi, eliminando le foglie più esterne e la barba centrale, e tuffateli via via in acqua acidulata con il succo di 1 limone.*
CUOCETE *i carciofi interi in acqua bollente salata per 12-13′.*
DISSALATE *le acciughe, lavandole molto bene sotto l'acqua corrente.*
SPREMETE *le arance e il limone rimasto.*
PULITE *la cipolla, tritatela finemente e rosolatela in una padella con 65 g di olio; abbassate la fiamma, aggiungete le acciughe e fatele sciogliere, quindi unite il succo di arance e limone, 2 pizzichi di sale, 1 cucchiaio colmo di farina e 2 cucchiaini abbondanti di zucchero, mescolate bene per 2-3′, poi spegnete la salsa.*
TRITATE *un ciuffetto di prezzemolo e aggiungetelo alla salsa.*
SCOLATE *i carciofi, allargatene bene le foglie e adagiateli su un piatto di portata; irrorateli con la salsa agrodolce e portate in tavola.*
TRADIZIONI REGIONALI *Una ricetta che è la quintessenza della cucina siciliana, per le note agrodolci, lascito della dominazione araba, e per gli ingredienti tipici della regione. I carciofi sono molto coltivati sull'isola, soprattutto nella Piana di Gela e nella Piana di Catania.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Oltrepò Pavese Riesling**
- **Circeo Trebbiano**
- **Sciacca Grecanico**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **2 dicembre 2016***

Sformato di verdure tricolore

PRIMA ARRIVA AL PALATO LA **CONSISTENZA DELICATA** E FONDENTE, POI IL SAPORE INTENSO, ATTRAVERSO IL MORBIDO GUSCIO DI PATATE CHE AVVOLGE BIETOLE, FORMAGGI E CREMA DI ZUCCA

RICETTA SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco e sapido
Beneventano Bianco "Tempo dopo Tempo" 2015 Podere Veneri Vecchio
Nella provincia di Benevento si produce oltre la metà del vino campano, spesso partendo da antichi vitigni autoctoni locali, come in questo caso, in cui le uve grieco e cerreto definiscono la personalità

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
1,5 kg 1 piccola zucca Delica
1,4 kg patate a pasta gialla
500 g bietole
100 g taleggio di capra o taleggio vaccino
100 g gorgonzola dolce
noce moscata – pangrattato – aglio – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 LAVATE *la zucca, ungetela di olio, avvolgetela prima in un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, poi in un foglio di alluminio e infilzatela con un lungo stecco (se a fine cottura uscirà facilmente la zucca sarà cotta); infornate a 200 °C per circa 50-55′. Intanto, immergete le patate in acqua fredda con la buccia e lessatele per 40-45′ dal bollore.*
2 LAVATE *le bietole, sgocciolatele non eccessivamente, spezzettatele poi scottatele in una padella calda velata di olio con uno spicchio di aglio; copritele con un coperchio e cuocetele per 3-4′, infine salatele ed eliminate l'aglio.*
3 SBUCCIATE *le patate, schiacciatele e lavoratele con 50 g di burro, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale.*
4-5 APRITE *il cartoccio della zucca, tagliate la calotta superiore, staccate la buccia, che verrà via molto facilmente, eliminate i semi e i filamenti, recuperate tutta la polpa e conditela con un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
6 SPALMATE *uno stampo rettangolare da plum cake (capacità 2 l) con burro morbido, poi spolverizzatelo di pangrattato; foderate con 3/4 del composto di patata il fondo e i bordi dello stampo aiutandovi con la spatola o con la tasca da pasticciere.*
7 DISTRIBUITE *nello stampo le bietole, in un primo strato ben uniforme.*
8-9 AGGIUNGETE *i due formaggi tagliati a dadini, formando un secondo strato, e completate con un ultimo strato di polpa di zucca, livellandola bene: lo stampo deve essere riempito fino a 1 cm dal bordo.*
10 CHIUDETE *lo stampo con il composto di patata rimasto e compattatelo premendo delicatamente. Spolverizzatelo di pangrattato e cospargetelo di fiocchetti di burro; infornate lo sformato a 180 °C per 40′. Fatelo riposare per 10′ quindi sformatelo e servitelo caldo.*

di un bianco benedetto dall'assenza di chimica in vigna e in cantina. Il colore è giallo paglierino carico, i profumi alternano sentori di terra, spezie, erbe aromatiche, frutta gialla e limoni canditi: un bouquet che ritorna all'assaggio, insieme a note fresche di agrumi e fiori. Servitelo sui 14 °C. *11 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***27 luglio 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Mattonella esagonale Tagina Ceramiche d'Arte; grattugia Microplane.

Carni e uova

BELLE E BUONE. Dalla semplice frittata allo scenografico "strudel salato". Per occasioni, tempo a disposizione e umore differenti

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Piadine con petto d'anatra e verdure alla soia

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg petto d'anatra
480 g 4 piadine
400 g carote colorate
250 g porri
50 g indivia riccia d'inverno
sesamo bianco – sesamo nero
peperoncino – erba cipollina – miele
salsa di soia – aceto balsamico
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *e preparate il petto d'anatra, come indicato nella Scuola di cucina a fianco, salatelo sia dalla parte della pelle sia da quella della carne, massaggiatelo un po' e adagiatelo in una padella antiaderente dalla parte della pelle; copritelo con un foglio di carta da forno e appoggiatevi sopra un peso, quindi cuocetelo per 5', poi giratelo dalla parte della carne e proseguite la cottura, senza il peso, per altri 2'.*
MONDATE *e tagliate i porri a rondelle, sbucciate le carote e riducetele a listerelle, mondate l'indivia riccia e spezzettatela, sminuzzate un mazzetto di erba cipollina.*
ROSOLATE *i porri per 10' a fiamma bassa in una casseruola, con 2 cucchiai di olio; aggiungete le carote e l'indivia e proseguite la cottura per 2-3' a fiamma vivace, poi unite un cucchiaio di miele, cuocete per altri 2', quindi sfumate con 3 cucchiai abbondanti di salsa di soia; condite con un cucchiaio di sesamo bianco, uno di sesamo nero, uno di aceto balsamico, l'erba cipollina e un pizzico di peperoncino, mescolate e spegnete.*
TAGLIATE *il petto d'anatra a fettine.*
SCALDATE *le piadine in forno per 1-2', quindi distribuite su metà superficie di ognuna le verdure e le fettine di petto d'anatra.*
ARROTOLATE *le piadine, dividetele a metà, avvolgetele a piacere in tovaglioli colorati e portatele in tavola.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Grignolino d'Asti**
- **Colli di Rimini Sangiovese**
- **Delia Nivolelli Merlot**

LO STILE IN TAVOLA
Casseruola Berndes.

Scuola di cucina

IL PETTO D'ANATRA

Con le sue carni rosse saporite, è considerato un taglio pregiato. Si cucina sulla griglia, in padella o al forno, ma è molto importante pulirlo e sgrassarlo con cura.

a **Pulite bene la pelle, eliminando con la pinzetta eventuali residui di piume; portate a bollore una casseruola di acqua, quindi spegnete il fuoco, immergetevi il petto d'anatra e scolatelo dopo 2'.**
b **Incidete a fondo la pelle con un coltello, praticando dei tagli obliqui e incrociati, in modo da formare una griglia.**
c **Adagiate il petto, dalla parte della pelle, in una padella unta con un filo di olio (se ne usate una antiaderente, non serve aggiungere altri grassi) e cuocetelo per 5', quindi giratelo e proseguite la cottura in padella per altri 5'. In alternativa, infornatelo a 200 °C per 15'.**
d **Fate riposare il petto d'anatra per 5', quindi affettatelo come una tagliata.**

2

3

2 Mini "strudel" con coda di manzo

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
900 g coda di manzo
460 g 2 fogli di pasta sfoglia rettangolari
300 g vino rosso – **3** amaretti
1 cipolla – **1** gambo di sedano – **1** carota
1 spicchio di aglio – **1** mela verde – **1** tuorlo
pangrattato – timo – burro – latte
olio di semi di girasole – sale – pepe

MONDATE *la cipolla, il gambo di sedano e la carota e tagliateli a cubetti; sbucciate lo spicchio di aglio.*
ROSOLATE *la coda in una casseruola con 2 cucchiai di olio di semi e un pizzico di sale, aggiungete quindi le verdure a cubetti e lo spicchio di aglio e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 5′, finché le verdure non saranno appassite. Unite il vino rosso e 3 rametti di timo, lasciate evaporare per 3-4′, quindi bagnate con 1 litro di acqua e proseguite la cottura a casseruola coperta per 2 ore e 15′.*
TOGLIETE *il coperchio dalla casseruola e fate asciugare il liquido di cottura per 4-5′.*
LASCIATE *intiepidire la coda e sfilacciate la polpa separandola dall'osso.*
SBRICIOLATE *i 3 amaretti.*
FILTRATE *il liquido di cottura rimasto e unitelo alla polpa di coda sfilacciata, con gli amaretti sbriciolati, 1 cucchiaio di pangrattato, 1 presa di sale e una macinata di pepe, mescolando per amalgamare tutto.*
SBUCCIATE *la mela, tagliatela a cubetti e arrostitela in una padella con 20 g di burro per 3′, quindi unitela alla carne e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.*
TAGLIATE *a metà per il lungo le sfoglie, ottenendo 4 strisce di pasta; farcitele con 2 cucchiai abbondanti di ripieno, chiudetele in modo da formare un fagottino (mini "strudel") e schiacciatene le estremità con i rebbi di una forchetta.*
MESCOLATE *il tuorlo con 2 cucchiai di latte e un pizzico di sale e spennellatevi gli strudel.*
PRATICATE *con un coltello delle leggere incisioni trasversali sugli strudel, quindi adagiateli sopra una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli a 180 °C per 15′.*

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Terre Alfieri Nebbiolo**
- **Morellino di Scansano**
- **Rosso di Cerignola**

3 Cosce di coniglio al Madeira

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,1 kg 4 cosce di coniglio
500 g funghi champignon
300 g vino Madeira – **100 g** panna fresca
50 g funghi porcini secchi – **2** scalogni
olio extravergine di oliva – sale

RINVENITE *i funghi porcini in acqua calda, scolateli, tenendo da parte l'acqua, e tritateli grossolanamente.*
MONDATE *i funghi champignon e tagliateli a fettine sottili; tritate gli scalogni.*
SCALDATE *2 cucchiai di olio in una casseruola e arrostitevi a fiamma viva le cosce di coniglio, con un pizzico di sale, per circa 7′, finché non diventeranno dorate.*
TOGLIETE *le cosce dalla casseruola e mettetevi gli scalogni e i porcini tritati, mescolate e proseguite la cottura a fiamma moderata per 2′, quindi aggiungete gli champignon e una presa di sale, alzate la fiamma e fate cuocere per altri 6′, finché non si sarà asciugata l'acqua di cottura degli champignon.*
SFUMATE *con il Madeira, fate ridurre la salsa per 2′, poi aggiungete 2-3 mestoli dell'acqua di ammollo dei funghi porcini, filtrata, e fate ridurre per altri 2′.*
PONETE *nuovamente le cosce di coniglio nella casseruola, abbassate la fiamma e cuocetele, coperte, per 15′, quindi voltatele, aggiungete la panna, mescolate, coprite la casseruola e proseguite la cottura per altri 5′.*
IRRORATE *le cosce con la salsa e servite.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Valpolicella Classico
- Rosso Piceno
- Castel San Lorenzo Barbera

4

4 Soufflé alla fontina e menta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
170 g latte – **70 g** burro più un po'
70 g fontina – **70 g** farina – **3** tuorli
2 albumi – noce moscata – menta – sale

GRATTUGIATE *la fontina; tritate un mazzetto di menta; sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete la farina, mescolando, e fate cuocere per 1′.*
PORTATE *il latte a ebollizione, con un pizzico di sale e uno di noce moscata, quindi aggiungetelo al burro e alla farina, mescolate finché non riprende il bollore, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10′.*
TOGLIETE *la casseruola dal fuoco, unite i tuorli e la fontina grattugiata, mescolate bene e lasciate intiepidire il composto, quindi aggiungete la menta tritata.*
MONTATE *gli albumi a neve e incorporateli nel composto poco alla volta, mescolando con una frusta.*
SCALDATE *un poco di burro in un pentolino e con esso spennellate l'interno di 4 cocottine in ceramica (ø 8 cm), distribuendolo dal fondo verso l'alto.*
METTETE *il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo nelle cocottine, che dovranno essere riempite per 3/4.*
INFORNATE *le cocottine nel forno ventilato a 180 °C per 15′.*
SFORNATE *i soufflé e portateli in tavola immediatamente, prima che si sgonfino.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Valdadige Terradeiforti Pinot Grigio
- Colli Piacentini Sauvignon
- Irpinia Fiano

5 Frittata di riso

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g latte
150 g riso Originario
80 g burro
6 uova
grana grattugiato – sale

SEPARATE *i tuorli dagli albumi.*
CUOCETE *il riso nel latte bollente per 12-13′, quindi aggiungete un pizzico di sale e 50 g di burro, amalgamandolo, lontano dalla fiamma.*
LASCIATE *intiepidire il riso, unite 2 cucchiai di grana grattugiato, i 6 tuorli e mescolate bene.*
MONTATE *gli albumi a neve ben ferma e incorporateli nel riso.*
IMBURRATE *con il burro rimasto una tortiera (ø 23 cm) e versatevi il composto di riso, livellandolo.*
INFORNATE *la tortiera, in forno già caldo, a 180 °C per circa 30′, finché la frittata di riso non diventerà ben colorita in superficie.*
ADAGIATE *la frittata su un piatto di portata e servitela, accompagnandola a piacere con un'insalatina mista.*
TRADIZIONI REGIONALI *Una ricetta semplice, ma molto gustosa, diffusa nella Pianura Padana, dove abbondavano sia il riso sia il burro e il latte buoni. La frittata di riso si serve appena sfornata, ma è ottima anche a temperatura ambiente. Il riso Originario, o Comune, ha il chicco opaco e perlato; è poco resistente alla cottura ed è indicato per la preparazione di frittate e minestre.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Roero Arneis**
- **Bagnoli Bianco**
- **Val d'Arbia Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 dicembre***

6

6 Faraona in porchetta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 kg faraona
300 g pancetta affumicata a fette
coriandolo
finocchietto – timo
maggiorana
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

STRINATE *la faraona, pulitela e svuotatela delle interiora e del grasso.*
DISOSSATE *la faraona: spuntate le ali e disarticolate le zampe al di sotto della prima giuntura; eliminate la testa, lasciando un pezzetto del collo, quindi appoggiate la faraona sulla parte del ventre e incidete la pelle e la polpa seguendo l'osso dorsale; staccate la carne dalla cassa toracica da entrambi i lati, eliminate la carcassa e distendete la polpa aperta a libro sul piano di lavoro; disossate alette e cosce, staccando con un coltello la polpa intorno agli ossi.*
RIDUCETE *a pezzi la carcassa.*
PREPARATE *un trito aromatico con un mazzetto di coriandolo, uno di finocchietto, uno di timo e qualche rametto di maggiorana.*
STENDETE *un foglio di carta da forno sul piano di lavoro, adagiatevi le fette di pancetta e appoggiatevi sopra la faraona dalla parte della pelle; salate, pepate e distribuite il trito aromatico sulla carne.*
STACCATE *con un coltello ben affilato la polpa dalla pelle, lasciando attaccato solo un lembo, quindi arrotolate la carne su se stessa, poi ricopritela prima con la pelle e poi con le fette di pancetta (porchetta).*
AVVOLGETE *la faraona in porchetta nella carta da forno e chiudete i lembi della carta come una caramella, quindi legate ad arrosto il rotolo di faraona con spago da cucina, ponetelo in una pirofila insieme con gli ossi e qualche pezzo di grasso, irrorate con 2 cucchiai di olio e infornate a 200 °C per 13-14′.*
GIRATE *il rotolo e proseguite la cottura per altri 13′, quindi bagnate tutto con 1 bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per altri 30′.*
ELIMINATE *gli ossi e tenete da parte il sugo di cottura.*
FATE *raffreddare la faraona per 1 ora, tagliate lo spago da cucina ed eliminate la carta da forno. Affettatela, irroratela con il sugo di cottura, guarnitela a piacere con foglioline di maggiorana e timo e portatela in tavola.*

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Trentino Pinot Nero**
- **Grance Senesi Canaiolo**
- **Penisola Sorrentina Rosso**

LO STILE IN TAVOLA
Power blender Vitamix.

Scuola di cucina

IL BURRO DI ARACHIDI

Con un frullatore di elevata potenza il burro di arachidi si otterrà facilmente e in tempi brevi. I normali frullatori rischiano di surriscaldarsi per cui se proprio si volesse utilizzarli è consigliabile preparare poco burro alla volta, dividendo gli ingredienti in due o tre parti, e aggiungendo 2 cucchiai di acqua durante la lavorazione.

a **Versate 50 g di olio extravergine di oliva delicato nel bicchiere di un frullatore potente.**
b **Aggiungete poi 50 g di miele.**
c **Unite infine 500 g di arachidi tostate non salate. Cominciate a frullare a potenza minima, poi aumentate fino alla massima per ottenere una crema leggermente granulosa.**

Dolci

Voglia di salute con i dolci alla frutta e i biscotti senza glutine. E una puntata in tutta libertà, in stile americano, tra **BROWNIE** e burro di arachidi

RICETTE TOMMASO ARRIGONI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Crostata al burro di arachidi e sumac

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Pasta frolla
350 g farina – **175 g** burro – **100 g** zucchero
4 tuorli – sale

Burro di arachidi
500 g arachidi tostate non salate
50 g olio extravergine di oliva delicato – **50 g** miele

Pan di Spagna
100 g farina più un po' – **100 g** zucchero
4 uova – sumac – sale – burro per lo stampo

Crema al burro di arachidi
500 g latte – **200 g** burro di arachidi – **60 g** farina
60 g zucchero – **4** tuorli

Pasta frolla
LAVORATE *la farina con lo zucchero, il burro morbido a pezzetti e un pizzico di sale. Aggiungete poi i tuorli e continuate a lavorare. Formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola e mettetelo in frigorifero per circa un'ora.*

Burro di arachidi
FRULLATE *le arachidi con l'olio e il miele come descritto nella Scuola di cucina qui sotto. Il burro di arachidi che si otterrà in più va messo in un barattolo a chiusura ermetica e conservato in frigorifero.*

Pan di Spagna
MONTATE *le uova con lo zucchero finché non saranno soffici e spumose. Aggiungete poi delicatamente la farina, un pizzico di sale e 3 cucchiaini da caffè di sumac. Versate il composto in una tortiera (ø 24 cm) imburrata e infarinata e infornate a 180 °C per circa 25′.*
STENDETE *la pasta frolla, bucherellatela con la forchetta e foderate una tortiera (ø 24 cm).*
PAREGGIATE *i bordi, coprite con carta da forno e riempite di legumi secchi. Sfornate il pan di Spagna e infornate la frolla per 25′, poi sfornate, eliminate legumi e carta e rimettete in forno per 5′.*

Crema al burro di arachidi
MESCOLATE *i tuorli con lo zucchero, la farina e il latte bollente, portate sul fuoco e dal bollore cuocete per circa 2′. Spegnete, lasciate intiepidire poi aggiungete 200 g del burro di arachidi che avete preparato.*
RICAVATE *dal pan di Spagna, a cui avrete tolto la crosta, un disco di circa 1 cm di spessore.*
METTETE *nel guscio di frolla una parte della crema, appoggiate sopra il disco pan di Spagna e completate con la crema rimasta. Frullate i ritagli di pan di Spagna e distribuiteli sulla superficie della torta aggiungendo a piacere qualche arachide.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il sumac è una spezia dal colore rosso acceso ampiamente utilizzata nella cucina araba e mediorientale. Ha un sapore gradevolmente aspro e aromatico, e si conserva macinato o essiccato in piccoli frammenti. Si ricava dai semi del sommaco (Rhus), specie vegetale diffusa soprattutto nell'Europa meridionale e in Medio Oriente.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Elba Vin Santo Occhio di Pernice
- Moscato di Cagliari Dolce

A

B

C

2 Biscotti morbidi al limone

RICETTA EMANUELE FRIGERIO

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 30 PEZZI

225 g zucchero
200 g farina di mandorle senza glutine
100 g pinoli
100 g farina di riso senza glutine
2 albumi
lievito in polvere per dolci senza glutine
limone

MISCELATE *la farina di riso con la farina di mandorle e 115 g di zucchero, un cucchiaino da caffè di lievito e la scorza grattugiata di un limone. Tostate i pinoli e uniteli al composto.*
MONTATE *gli albumi con 110 g di zucchero; incorporateli delicatamente al composto di farine. Usando una tasca da pasticciere o un cucchiaio, distribuite l'impasto su una placca coperta con carta da forno, formando 30 mucchietti. Infornate a 160 °C per 20' circa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questi dolcetti, leggeri e gustosi, sono adatti sia a chi segue una dieta senza glutine sia a chi ha intolleranze ai latticini: non contengono, infatti, né farina di frumento né burro, latte o panna.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Alto Adige Moscato Giallo**
- **Frascati Cannellino**

3 Budino di ricotta con pere al caramello salato

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g ricotta di pecora
150 g zucchero semolato
100 g zucchero a velo
100 g mandorle pelate
5 uova
3 pere Kaiser molto sode
1 limone
aceto bianco – mezzo baccello di vaniglia
sale – farina e burro per gli stampini

LAVORATE *la ricotta per renderla cremosa e senza grumi.*
FRULLATE *le mandorle con lo zucchero a velo, unitele alla ricotta, incorporate poi le uova, uno alla volta, e completate con la scorza grattugiata del limone.*
VERSATE *l'impasto in 6 stampini da crème caramel (h 6 cm, ø 6,5 cm), imburrati e infarinati: riempiteli lasciando 2 cm dal bordo.*
APPOGGIATE *gli stampini su di una placca e infornateli a 170 °C per 25′.*
SBUCCIATE, *eliminate i torsoli e tagliate a spicchi le pere.*
VERSATE *in un pentolino lo zucchero semolato, un cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e pochissima acqua.*
PORTATE *sul fuoco e, quando lo zucchero comincia a prendere colore, unite le pere, la vaniglia e lasciate cuocere per 2′.*
SFORNATE *i budini, lasciateli intiepidire, sformateli e serviteli con le pere e il caramello.*

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- **Ramandolo**
- **Moscato di Trani**

3

4 Brownie con mele alla menta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

340 g zucchero più un po′
180 g cioccolato fondente
100 g burro
100 g farina
30 g cacao
3 uova
2 mele Golden
1 limone
menta fresca
sale

TRITATE *il cioccolato, fondete il burro e mescolatevi il cioccolato.*
VERSATE *nella ciotola dell'impastatrice e aggiungete gli altri ingredienti: cacao, farina, zucchero, uova e un pizzico di sale.*
LAVORATE *gli ingredienti e versate il composto ottenuto in una tortiera quadrata (18x18 cm) foderata di carta da forno; infornate a 170 °C per 25′.*
SBUCCIATE *le mele, eliminate i torsoli e tagliatele a fettine sottili. Bagnatele con il succo del limone, aromatizzatele con alcune foglie di menta fresca a filetti, la scorza del limone a filetti e un cucchiaino di zucchero; lasciatele marinare mentre completate la ricetta.*
SFORNATE *il dolce, lasciatelo raffreddare, sformatelo e tagliatelo a quadrotti (brownie). Serviteli con le mele alla menta.*

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- **Recioto di Soave**
- **Malvasia delle Lipari Dolce**

5 Torta mimosa yogurt e fragole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20 minuti più 5 ore di raffreddamento della farcitura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Farcitura

300 g yogurt naturale
300 g panna fresca
100 g zucchero
40 g latte
10 g gelatina alimentare in fogli
4 piccoli cestini di fragole

Pan di Spagna

125 g zucchero
100 g farina più un po′
25 g fecola di patate
5 uova
burro per lo stampo

Farcitura

AMMOLLATE *in acqua fredda la gelatina e montate parzialmente la panna.*
SCALDATE *il latte, unite lo zucchero e fatelo sciogliere; aggiungete poi la gelatina strizzata e mescolate fino a che non si sarà sciolta, quindi lasciate intiepidire.*
AGGIUNGETE *lo yogurt al latte, mescolate e aggiungete anche la panna semimontata.*
AMALGAMATE *bene e ponete in frigorifero per 5 ore a rassodare.*

Pan di Spagna

LAVORATE *a lungo le uova con lo zucchero, poi unite delicatamente la farina e la fecola.*
VERSATE *il composto in uno stampo a cerniera (ø 24 cm) imburrato e infarinato e infornate a 180 °C per 20' circa.*
SFORNATE *il pan di Spagna e lasciatelo raffreddare su una gratella; tagliate le fragole a dadini regolari.*
SFORMATE *e ritagliate con un anello (ø 18 cm) il cuore del pan di Spagna.*
TAGLIATE *a cubetti tutti i ritagli del pan di Spagna e uniteli ai dadini di fragola.*
DIVIDETE *in due il pan di Spagna, farcitelo con parte della crema e con quella che avanza spalmate tutto l'esterno della torta.*
COMPLETATE *infine con il mix di dadini, facendoli aderire delicatamente alla crema.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato Docg**
- **Oltrepò Pavese Moscato**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 dicembre 2016***

5

Millefoglie con sorpresa

DOLCE E CROCCANTE LA SFOGLIA, LEGGERMENTE SALATA LA FARCITURA DI CIOCCOLATO E **MOZZARELLA DI BUFALA**. INSOLITO, GHIOTTISSIMO L'EFFETTO FINALE

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un vino rosso aromatizzato
Cheri Terre Cortesi Moncaro
Ecco un nettare profondamente legato al suo territorio di origine, le Marche. Qui, infatti, si raccolgono le visciole (una varietà di ciliegia selvatica), che vengono fatte fermentare con lo zucchero per tutta l'estate; si ottiene così uno sciroppo da unire al mosto dei vitigni

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Pasta sfoglia caramellata
- **250 g** 1 panetto di pasta sfoglia
- **100 g** zucchero

Crema alla mozzarella
- **250 g** latte scremato
- **150 g** mozzarella di bufala
- **50 g** cioccolato fondente a pezzetti
- **50 g** gherigli di noce
- **40 g** farina
- **40 g** burro
- **25 g** zucchero
- **5 g** cacao amaro

Pasta sfoglia caramellata

1 STENDETE *la pasta a 1 cm di spessore, spolverizzatela di zucchero; continuate a stenderla sino a formare un rettangolo (40x20 cm circa).*
2 ARROTOLATE *la pasta sul matterello e adagiatela su di un placca coperta di carta da forno. Infornate a 200 °C per circa 20′: dovrà risultare per ben dorata e caramellata.*

Crema alla mozzarella

3 AFFETTATE *la mozzarella e appoggiatela su un vassoio coperto di carta da cucina per fare assorbire l'eccesso di liquido.*
4 METTETE *in casseruola il burro a pezzetti, portate sul fuoco e unite la farina mescolando.*
5 AGGIUNGETE *quindi il cacao, mescolate e unite anche lo zucchero.*
6 STEMPERATE *il composto con il latte, portate a bollore su un fuoco medio-basso, mescolando sempre con la frusta.*
7 ALLONTANATE *la crema dal fuoco non appena inizia il bollore, aggiungete la mozzarella, mescolate affinché si sciolga, poi coprite con la pellicola.*
8 SFORNATE *la sfoglia e con un coltello affilato incidetela formando 12 rettangoli di circa 8x4 cm. Infornatela di nuovo per altri 4-5′, infine sfornatela e lasciatela intiepidire.*
9 FRULLATE *la crema ancora calda, ma non bollente. Tritate le noci e il cioccolato e uniteli alla crema. Raccogliete tutto in una tasca da pasticciere.*
10 DISTRIBUITE *la crema su 8 rettangoli di sfoglia, poi sovrapponeteli a due a due; coprite con il resto delle sfoglie formando così 4 piccole millefoglie.*

lacrima e montepulciano per creare un vino rosso aromatizzato, interessante insieme ai dolci di cioccolato. La tradizione popolare lo chiama "elisir da corteggiamento", per il sapore dolce, che lo rende molto gradito alle signore. Lo firma Terre Cortesi Moncaro, un'eccellente cooperativa con oltre mezzo secolo di storia. Servitelo sui 18 °C. *12 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 dicembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA

Casseruola verde Moneta Pantone Universe, robot da cucina Kenwood.

Le spezie

NE BASTA UN PIZZICO PER ACCENDERE I PIATTI DI SAPORE. MA ANCHE PER **DIGERIRE MEGLIO** E PER TENERE SOTTO CONTROLLO LA PRESSIONE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE
A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

"Nutraceutico": è da pochi anni che il vocabolario del benessere si è arricchito di questo termine. Viene dalla fusione di **"nutrizione" e "farmaceutico"** e indica quei principi presenti negli alimenti che hanno effetti positivi sulla salute. Le spezie sono a ragione ai primi posti nella hit parade dei nutraceutici e non è un caso che da sempre vengano chiamate anche "droghe", quasi a sottolineare che il loro utilizzo vada ben oltre l'influenza che hanno sul gusto. È un falso storico l'idea che l'uso delle spezie si sia diffuso inizialmente per le loro proprietà conservanti (che pure certamente possiedono): a decretare il loro successo nel tempo sono stati soprattutto gli effetti salutari sull'organismo. Basti pensare che nel Medioevo erano molto usate perché si pensava che il "calore" generato dalle spezie aiutasse la "cottura" dei cibi nello stomaco, favorendone una più rapida assimilazione. Oggi si sa che il calore non c'entra, come si sa, anche, che "cucina delle spezie" non significa per forza "cucina piccante": a parte il chili e alcuni tipi di pepe, la maggior parte delle spezie **non ha sapore piccante**, ma intenso, perché la loro caratteristica è l'altissima concentrazione delle sostanze aromatiche che reagiscono con le papille gustative e olfattive. Ancora, è da sfatare il mito che le spezie siano buone per tutti e non richiedano attenzione nell'uso: proprio per l'alta concentrazione dei loro principi attivi, **vanno usate con una certa cautela**. L'anice stellato, per esempio, non è indicato in gravidanza, così come i chiodi di garofano e le bacche di ginepro. Si stima, poi, che il 3% della popolazione al mondo sia allergica a una qualche spezia, in particolare alla cannella, al pepe nero e alla vaniglia. A questo proposito è anche da chiarire che un conto sono le spezie e un conto sono le miscele che con esse si preparano: possono avere nomi identici ma composizione molto diversa. L'esempio tipico? Il curry: ne esistono tanti tipi, ciascuno ottenuto con mix di spezie differenti.

4 COSE DA SAPERE

1 AIUTANO LA DIGESTIONE

Gli oli essenziali contenuti nelle cellule delle **radici**, dei **fusti**, delle **foglie** e dei **semi**, se consumati nelle giuste dosi, stimolano la produzione di succo gastrico, pancreatico e intestinale, accelerando l'attività digestiva e il passaggio del cibo nello stomaco e nell'intestino.

2 SONO ANTIFERMENTATIVE

L'anice stellato, il peperoncino, lo zenzero e molte altre spezie con i loro principi attivi impediscono i processi fermentativi degli alimenti, riducendo la produzione di gas e diminuendo la tensione addominale. Alcune hanno anche una **capacità carminativa**, favorendo l'assorbimento del gas gastrointestinale.

3 MIGLIORANO LA CONSERVABILITÀ

Le spezie hanno un'azione protettiva sugli alimenti: molte di esse uccidono i microbi (**azione antisettica**), rendendoli più igienici e migliorandone la conservazione. Non per nulla le spezie sono molto utilizzate nelle zone esotiche, dove le condizioni igieniche non sono sempre ottimali.

4 SOSTITUISCONO IL SALE

L'impiego delle spezie permette di **rendere saporiti** i cibi senza avere la necessità di salarli molto. I vantaggi per la salute sono evidenti: l'uso eccessivo del sale è infatti un fattore di rischio collegato all'ipertensione.

L'ARMADIETTO DI CASA

1 PEPE NERO E PEPERONCINO
Il pepe è diuretico e stimolante dei succhi gastrici, proprio come il peperoncino. Quest'ultimo, poi, grazie alla sua azione stimolante sulla produzione di endorfine, vanta anche un effetto calmante.

2 NOCE MOSCATA
Caratteristica nel gusto e buon digestivo, contiene miristina, sostanza che, se consumata in forte quantità, dà luogo ad allucinazioni. Tuttavia non bisogna preoccuparsi troppo: occorre mangiare circa due noci intere perché si verifichi l'azione tossica.

3 ZAFFERANO
È la spezia più rara e costosa e, per nostra fortuna, in Italia cresce bene, al punto che tra i migliori al mondo ci sono quello dell'Aquila e quello di San Gimignano, riconosciuti col marchio Dop.

4 CURRY E TANDOORI
Miscelando pepe, curcuma, coriandolo, zenzero, cardamomo e cumino si ottiene il curry, tonico e benefico per la mente. Altrettanto salutare è il tandoori, che prende il nome all'omonimo forno: è un mix ricchissimo di colore rosso, che comprende anche peperoncino e aglio.

LA RICETTA DEL BENESSERE

Un piatto unico saporito e nutriente, che coniuga le proteine nobili del pollo all'amido del riso. La marinatura con il tandoori, il pepe e la curcuma migliora la digeribilità e conferisce a questo piatto le proprietà benefiche antinfiammatorie e antiossidanti proprie di queste spezie.

Pollo alle spezie e yogurt con riso

340 CALORIE *a porzione*

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
580 g petto di pollo a bocconi
300 g riso Basmati – **150 g** yogurt greco – finocchio – scalogno alloro – pepe – curcuma – tandoori chiodi di garofano – ginepro olio extravergine di oliva – sale

Condite il pollo con un po' di pepe, 1 cucchiano di curcuma e 1 cucchiaio di tandoori. Fate marinare per 2 ore, coperto, in frigorifero. **Rosolate** mezzo scalogno e un cuore di finocchio steccato con 2 chiodi di garofano in una padella con 2 cucchiai di olio e 1 bacca di ginepro. Unite il riso e 1 foglia di alloro, coprite di acqua, salate, pepate e cuocete per circa 10' con il coperchio. Togliete poi alloro, scalogno e finocchio. **Saltate** il pollo in padella con poco olio e sale; aggiungete lo yogurt e un goccio di acqua per mantecarlo meglio. **Servite** il pollo sopra il riso.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **2 novembre 2016***

Ringraziamo Cannamela per le spezie utilizzate nel servizio.

Cannella
Un tempo considerata tra le spezie più afrodisiache, oggi è consigliata per il suo elevato **potere antiossidante** e per le sue proprietà antibatteriche. Favorisce, inoltre, la circolazione sanguigna (è utile a chi soffre di pressione bassa) e potenzia il sistema immunitario. La medicina popolare la consiglia anche per la sua azione calmante antispastica.

Curcuma
Spezia dalle mille virtù, la curcuma ha un'attività protettiva sulle cellule nervose, possiede ottime **proprietà antinfiammatorie**, facilita la digestione ed è un forte antiossidante (combatte i radicali liberi). Infine, grazie alla curcumina ha proprietà antitumorali bloccando i processi precancerogeni.

Cardamomo
Il cardamomo ha un'azione stimolante sul sistema nervoso centrale, è efficace contro **mal di gola e faringite** ed è utile come diuretico (aumenta la produzione di urina e il suo deflusso dai reni). Inoltre, stimola la digestione contrastando l'acidità di stomaco. Secondo alcuni studi ha poi un buon potere antiossidante e contribuisce all'abbassamento della pressione sanguigna.

Chiodi di garofano
Sono gemme floreali dall'aroma intenso, dovuto all'abbondante presenza di eugenolo, un principio attivo molto profumato, contenuto nell'olio essenziale dei chiodi. Svolgono un'azione prevalentemente di tipo **analgesico** (utili in caso di mal di denti, mal di pancia, e dolori articolari) e antisettica, soprattutto della cavità orale.

Zenzero in polvere
Ottenuto dalla radice dell'omonima pianta, lo zenzero è ottimo contro l'affaticamento, l'astenia e lo stress. Deve queste proprietà alla sua azione stimolante sulle ghiandole surrenali: innalzando il livello degli ormoni corticosteroidi, **migliora il tono generale** dell'organismo e induce una sensazione di benessere. Aiuta la digestione, contrasta la nausea e contiene numerose sostanze antiossidanti.

Una giornata berlinese

A SPASSO TRA STORIA, MERAVIGLIE CONTEMPORANEE E CULTURE GASTRONOMICHE NOMADI NELLA CITTÀ PIÙ **VIBRANTE** D'EUROPA

TESTO VALENTINA VERCELLI

Fotografie di Depositphotos, Faint/Getty Images, Stahr/Laif/Contrasto, CuboImages, Scicluna/AWL Images, Berry/Getty Images, A. Forlani, illustrazione L. Orlandi

TRA PASSATO E FUTURO
A SINISTRA: **una veduta panoramica di Berlino, con il Duomo a sinistra e la torre della Televisione a destra.** IN BASSO DA SINISTRA: **il pretzel, classico pane tedesco; uno scorcio della DZ Bank, progettata da Frank O. Gehry in Pariser Platz; il krapfen, ghiotta specialità locale; un particolare di un muro babilonese esposto al Pergamonmuseum; la birra berlinese, bionda e leggera: le marche più diffuse sono Schultheiss, Berliner Kindl e Berliner Pilsner; l'avveniristico edificio che ospita l'Hotel NHow, nel quartiere di Friedrichshain.**

Berlino è una capitale di contrasti. Vecchio e nuovo si rincorrono nelle facciate dei palazzi, si alternano negli allestimenti degli oltre 175 musei che, come dicono i berlinesi, "sono più numerosi dei giorni di pioggia"; e se la Staatsoper e la Philharmonie sono i templi della musica tedesca, al club Berghain ci si scatena ai ritmi della techno per tutta la notte. Il **currywurst**, il cibo di strada simbolo della città, a base di salsiccia di maiale con curry, patatine, ketchup e maionese, convive con le raffinate preparazioni di giovani cuochi cultori del *foraging*, la raccolta di erbe e funghi spontanei sulle coste del mare del Nord o nelle campagne, nei laghi e nei boschi intorno alla città. E se ci sono ristoranti che propongono le ricette della Germania Est, per i nostalgici degli anni in cui Berlino era divisa dal muro, altri bandiscono i confini e portano in tavola le cucine del mondo, in un itinerario del gusto dalla A di "asiatica"alla Z di "zimbabwese".

Anche i quartieri di Berlino conservano anime molto diverse. Per una visione d'insieme, basta salire sulla Fernsehturm, la torre della televisione, che con i suoi 368 metri di altezza è visibile da ogni zona della città e offre un panorama impareggiabile. Dalla torre, una passeggiata di una decina di minuti conduce a **Monsieur Vuong**, uno dei ristoranti vietnamiti più interessanti di Berlino, informale e alla moda, consigliabile per un pranzo, prima di affrontare la visita della Museumsinsel, una piccola isola nel fiume Sprea, Patrimonio dell'Umanità Unesco, con cinque istituzioni museali di prim'ordine, a cominciare dallo splendido Pergamonmuseum, dove sono ricostruiti a grandezza naturale antichi edifici della civiltà greca e anatolica (purtroppo, la sala con l'altare di Pergamo è chiusa per restauri fino al 2019).

La Porta di Brandeburgo, il monumento simbolo di Berlino, non è lontana; quando fu costruita, a fine Settecento, delimitava, con altre 17 porte, i con- →

LA RICETTA TIPICA

Un piatto semplice e sostanzioso, da accompagnare con un fresco boccale di birra. I SEMI DI CUMINO sono onnipresenti nella cucina tedesca: oltre alla carne, insaporiscono i crauti e le insalate estive.

Agnello con cipolle alla berlinese

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **650 g** polpa di agnello disossata
- **650 g** cipolle bionde
- **600 g** patate
- **30 g** burro più un po'
- **1** spicchio di aglio
- **1** foglia di alloro
- farina
- semi di cumino
- prezzemolo
- brodo di carne
- sale

ROSOLATE *la polpa di agnello con 30 g di burro in una casseruola capiente, a fiamma vivace per circa 7′, finché non sarà arrostita in superficie.*

MONDATE *le cipolle e affettatele, sbucciate e tritate lo spicchio di aglio.*
TOGLIETE *l'agnello dalla casseruola e ponetevi le cipolle, con una noce di burro, lo spicchio di aglio tritato e una presa di sale; cuocete per 8′, quindi unite di nuovo l'agnello, con un cucchiaio abbondante di farina, un cucchiaio di semi di cumino, l'alloro e 500 g di brodo di carne; regolate di sale.*
FATE *bollire, quindi abbassate la fiamma al minimo, coprite la casseruola e proseguite la cottura per 1 ora.*
SBUCCIATE *le patate, tagliatele a spicchi, cuocetele per 20′ al vapore e conditele con una noce di burro fuso e il prezzemolo tritato.*
ACCOMPAGNATE *l'agnello con le patate, decorando a piacere con semi di cumino e cetriolini sott'aceto.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***29 novembre 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Tine K Home.

fini della città che comprendevano solo l'attuale quartiere di Mitte. Se l'orario è giusto si può prevedere un aperitivo all'**Hotel Adlon Kempinski**, uno degli indirizzi più lussuosi della Capitale. Poco distante si trova l'Holocaust-Mahnmal, il memoriale per lo sterminio degli ebrei d'Europa, progettato dal newyorchese Peter Eisenman e inaugurato nel 2005. Questo enorme monumento, costituito da 2711 blocchi di cemento scuro, al primo impatto non è coinvolgente, bisogna attraversarlo per coglierne tutta la suggestione. La stessa che si ritrova al Jüdisches Museum, il museo ebraico ospitato in un edificio d'acciaio, zinco e cemento, firmato dall'archistar Daniel Libeskind. Siamo a Kreuzberg, uno dei quartieri più animati di Berlino, sia per la forte presenza di abitanti turchi sia per i tanti bar e ristorantini trendy. Di giorno vale la pena fare un giro al **Markthalle Neun**, il colorato mercato dove si assaggiano le migliori specialità dello street food di tutto il mondo; di sera è d'obbligo una cena all'**E.T.A. Hoffmann** per provare la cucina tedesca contemporanea di Thomas Kurt.
I piatti tradizionali di Berlino si assaggiano, invece, a Prenzlauer Berg, un altro quartiere caratteristico, con tanti locali piacevoli; da **Zum Schusterjungen** si preparano würstel in tutte le salse, ma anche il **kassler**, maiale affumicato, e le **bouletten**, gustose polpettine di carne. Così rifocillati, non resta che dirigersi verso l'East Side Gallery, il più lungo tratto di muro rimasto in piedi: 1300 metri di cemento trasformato nell'opera d'arte contemporanea più grande d'Europa, grazie ai contributi di celebri graffitari che hanno dipinto scene ispirate alla Guerra Fredda. Ma soprattutto alla pace.

Fotografie di G. Croppi/SIME, D. Schwelle/Laif/Contrasto, S. Lubenow/AWL Images, L. Linder/4Corners/SIME, M. Carassale, Mlenny/Getty Images

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **FACIL**
L'alta cucina a base di prodotti locali dello chef Michael Kempf vale il viaggio. E il suo pasticciere Thomas Yoshida è stato eletto "Pasticciere dell'anno" dalla guida Gault&Millau. *www.facil.de*
- **BETH CAFÉ**
Uno dei migliori indirizzi per assaggiare la cucina della tradizione ebraica. Piccolo e raccolto, è vicino alla sinagoga nel quartiere Mitte. *www.adassjisroel.de/beth-cafe*
- **BERLINER KAFFEERÖSTEREI**
Torrefazione storica, con oltre cento miscele da tutto il mondo, da gustare insieme ai dolci della tradizione tedesca. *www.berliner-kaffeeroesterei.de*

DOVE SOGGIORNARE

- **ARTE LUISE KUNSTHOTEL**
A pochi passi dal Reichstag, ha camere tutte diverse, realizzate da artisti contemporanei. *www.luise-berlin.com*
- **HOTEL-PENSION FUNK**
Nei pressi del Kurfürstendamm, in un palazzo Art Noveau, è una pensione con arredi e atmosfera anni Venti. *www.hotel-pensionfunk.de*

GLI ALTRI INDIRIZZI

Monsieur Vuong www.monsieurvuong.de
Hotel NHow www.nhow-berlin.com
Hotel Adlon Kempinski www.kempinski.com
Markthalle Neun markthalleneun.de
E.T.A. Hoffmann www.restaurant-e-t-a-hoffmann.de
Zum Schusterjungen www.zumschusterjungen.com
Curry 36 www.curry36.de
Osmans Töchter osmanstoechter.de
Per maggiori informazioni www.visitberlin.de/it www.viveberlintours.de/it

MOSAICO MULTIETNICO IN ALTO: una veduta del castello di Charlottenburg, costruito in stile barocco italiano per volere della moglie di Federico I di Prussia, Sophie Charlotte; a lei si deve il nome del quartiere che lo ospita. I migliori currywurst si mangiano da Curry 36, a Kreuzberg. IN CENTRO: uno scorcio della vecchia Berlino in pieno quartiere Mitte; un dessert della tradizione ebraica: la Capitale tedesca è una delle destinazioni più consigliate per la cucina kosher; l'ingresso del ristorante turco Osmans Töchter, a Prenzlauer Berg. A DESTRA: la scenografica cupola in vetro progettata da Norman Foster per il Reichstag, il parlamento tedesco; si innesta su un edificio tardo ottocentesco firmato dall'architetto Paul Wallot ed è tra le attrazioni più visitate della città.

Una ricetta da intenditore

IDEATA DA PAOLO MARZOTTO, QUINTOGENITO DELLA FAMOSA **DINASTIA TESSILE**, TESTIMONIA LA SUA PASSIONE PER LA CUCINA, DELLA QUALE ERA ESPERTO COME CUOCO E COME GIUDICE. SEMPRE CON IL CALICE GIUSTO

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

LO STILE IN TAVOLA
Piastrella Tagina Ceramiche d'Arte, ciotolina Laboratorio Pesaro.

Negli anni '60, il noto attore e gastronomo Giuseppe Maffioli intervistava illustri uomini d'affari appassionati di cucina, per la rubrica "I gentlemen chefs". Tra questi anche l'amico Paolo Marzotto, all'epoca nella dirigenza dello storico gruppo tessile di famiglia, nonché giudice ai "Festival della Cucina Trevigiana", dove aveva dimostrato "rara capacità di assaggiatore e una sicura competenza di cucina, non da dilettante, ma da tecnico". Una passione, quella per la cucina, che Paolo coltivava fin da piccolo, come raccontò nell'intervista: "Durante la guerra mio padre esigeva si vivesse con i quantitativi di cibo forniti dalle tessere. Essendo stata sempre spiccata la mia vocazione al mangiar bene, mi arrangiavo clandestinamente con dei piccoli intrallazzi. Scambiavo le sigarette di chi non fumava con qualche fumatore che avesse a disposizione burro, farina, zucchero, poi con gli amici organizzavamo delle cenette segrete, che preparavo io stesso". Questo tortino cucinato in occasione dell'intervista era dedicato a Villa Serena, la bella casa di Valdagno dove Paolo abitava con la moglie Florence e le due figlie. Il vino servito in accompagnamento era prodotto dalla famiglia Marzotto: e proprio il vino, un'altra sua grande passione, prenderà il sopravvento sulle attività "tessili" nel 1997, con l'acquisto delle prime vigne in provincia di Palermo e la nascita della sua azienda vinicola, la Baglio di Pianetto, che oggi produce oltre 500.000 bottiglie all'anno. *(S. Cornaviera - www.massaiemoderne.it)*

Ricette a confronto

Tortino di carciofi "Villa Serena"

2017

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g farina **200 g** funghi misti di stagione
70 g latte più un po' **70 g** burro
60 g formaggio tipo Emmentaler
50 g panna **6** carciofi **3** uova sode
aglio timo fecola di patate noce moscata
vino bianco secco sale pepe

IMPASTATE *la farina con 50 g di burro, 60 g di acqua e un pizzico di sale, ottenendo una frolla; fatela riposare coperta in frigo per 30'.*
MONDATE *i carciofi, anche all'interno, e metteteli interi in casseruola con poca acqua fredda, 1 spicchio di aglio, un po' di timo, mezzo bicchiere di vino e un pizzico di sale. Fateli bollire per 10-12'.*
TAGLIATE *a pezzetti i funghi e saltateli in padella con 20 g di burro e sale per 5-6'; pepate alla fine.*
PORTATE *a bollore il latte e la panna con 150 g di sughetto di cottura dei carciofi e il formaggio grattugiato. Unite un pizzico di noce moscata e un cucchiaio di fecola sciolta in un cucchiaio di latte. Spegnete dopo altri 2', ottenendo una crema al formaggio.*
STENDETE *la pasta frolla e foderatevi uno stampo da crostata (ø 24 cm). Rifilatela ai bordi e cuocetela in forno con i fagioli secchi sul fondo per 10-12'.*
SFORNATE *la frolla, togliete i fagioli e coprite il fondo con uno strato di crema al formaggio. Tagliate a spicchi uova e carciofi e disponeteli nella torta con i funghi; coprite con la salsa rimasta e infornate per altri 18' a 180 °C.*

1966

RICETTA ORIGINALE

Preparare una pastafrolla magra con mezzo etto di burro e mezzo decilitro d'acqua, poco sale e la farina che il liquido assorbe. Far bollire per dieci minuti, in poca acqua acidulata di limone, il cuore di cinque carciofi tenerelli. Tagliare due etti di funghi a pezzetti e cuocerli al burro. Rassodare cinque uova. Preparare una besciamella con una noce di burro, l'acqua di cottura dei carciofini, che deve essere poca, un mazzetto di odori raccolto in una garza e tanto latte che basti a renderla piuttosto fluida. Aggiungere quattro cucchiaiate di gruviera grattugiato ed un niente di noce moscata. Sistemare la pastafrolla su una tortiera. Deporvi un primo leggero strato di besciamella. Disporre quindi a raggera gli spicchi dei carciofini e delle uova, tagliati in quattro. Cospargere con i funghetti, e con qualche lamella di tartufo bianco. Coprire con la rimanente besciamella e far gratinare in forno.

In alto, una pagina dell'intervista pubblicata sul numero di marzo 1966. A sinistra, Paolo Marzotto nella cantina di casa, a Villa Serena.

Che cosa è cambiato

La nostra versione, come spesso accade ripensando i piatti degli anni Sessanta, è un po' più leggera dell'originale, grazie all'uso di meno uova. La cottura "in bianco" del guscio del tortino, poi, consente di utilizzare poca salsa al formaggio: una volta farcito, infatti, il tortino dovrà solo terminare di cuocere, senza correre il rischio di asciugarsi. Basta quindi poca salsa per mantenerlo morbido. Per la presentazione, infine, abbiamo scelto una disposizione più "casuale" degli spicchi di carciofo e uova, anziché quella a raggiera.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 novembre 2016**

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Bocconotti emiliani	★★	50′					78
Capesante gratinate, capperi e acciughe	★★	40′					80
Croissant con acciughe, puntarelle e pomodori secchi	★	15′					39
Croissant con pompelmo rosa, mela verde e avocado	★	15′				√	39
Croissant con prosciutto cotto, squacquerone e verdurine	★	10′					38
Croissant con salsa ai carciofi, uovo e scamorza affumicata	★	15′				√	39
Crostone con insalata di puntarelle e maionese di cicoria	★★	20′					83
Frittelle di bietole con maionese alle mandorle	★★	1 ora				√	82
Gaufres salate con formaggio di capra	★	1 ora				√	56
Gofri piemontesi	★	1 ora		1 h			58
Mattonelle con crema di carciofi e pasta di salame	★★	45′					81
Porri agrodolci in salsa di noci	★	35′			√	√	80
Riso selvaggio con calamari e barbabietola	★	1 ora					49
"Scarpazzone" con pak-choi	★★	1 ora e 30′				√	84
Tartara di aringa con le pere	★	15′			√		33
Tortino di carciofi "Villa Serena"	★★	1 ora e 20′				√	127
Triangoli di pasta brick con riso e friarielli	★★★	1 ora e 15′				√	48

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Canederli D'O	★★★	1 ora e 30′					43
Canederli tirolesi	★	40′					42
Cuscus, radicchi e quartirolo	★	20′				√	30
Fregola in brodo di capretto con patate affumicate	★★★	3 ore e 20′					89
Gnocchetti di alici con scorfano e carciofi	★★★	1 ora e 50′					90
Pancotto con piselli al prosciutto	★	25′					34
Pasta, ceci e peperone crusco	★	1 ora e 15′				√	88
Pasta ripiena alle cime di rapa e salsiccia di Bra	★★	1 ora e 10′		1 h e 10′			87
Pizzoccheri classici	★★	1 ora				√	64
Polenta maridà	★★	1 ora e 30′					41
Ravioli saraceni e crema di verza	★★	1 ora e 45′				√	66
Riso Basmati, gamberi e piselli	★	25′					48
Riso nero con cozze e asparagi	★	50′					47
Riso-pizza	★★	1 ora		3 h	√	√	45
Riso rosso, cime di rapa e ricotta	★	40′			√	√	45
Risotto alla curcuma e biglie di salsiccia	★	50′					48
Risotto con acqua di pomodoro secco e finocchietto	★	1 ora			√	√	90
Sformatino di spätzle con fonduta	★	1 ora				√	67
Spaghetti con moscardini e crema di aglio	★★	1 ora e 50′					88

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Carpaccio di tonno alle erbe	★	15′		10 h	√		94
Involtini di sogliola agli spinaci	★★	50′					97
Ombrina in crosta di sale con patate e capperi	★	1 ora e 10′			√		93
Orata ai pinoli e limone	★	10′					33
Spiedini di pesce con verdure marinate	★	50′		12 h	√		94
Triglie al cartoccio con pane aromatico	★★	1 ora e 10′					95

Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Agnello con cipolle alla berlinese	★	1 ora e 20′					124
Cosce di coniglio al Madeira	★	1 ora			√		109
Faraona in porchetta	★★★	1 ora e 30′		1 h			111
Filetto alla Wellington	★★	1 ora e 50′					62
Frittata di riso	★	1 ora e 10′			√	√	110
Mini "strudel" con coda di manzo	★★	3 ore e 20′					108
Omelette cacio e pepe	★	25′			√	√	30
Piadine con petto d'anatra e verdure alla soia	★★	45′					107
Pollo alle spezie e yogurt con riso	★	25′		2 h			121
Soufflé alla fontina e menta	★★	1 ora				√	109
Spezzatino di pollo con le olive	★	30′			√		73
Tagliata sottile di coppa fresca di maiale	★	20′			√		34

Verdure

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Carciofi farciti in agrodolce	★	40′					103
Flan di spinaci con chips di topinambur e salsa al rafano	★★	1 ora e 30′				√	99
Frittelle di ceci con cuore filante su catalogna saltata	★★	40′				√	100
Insalata di patate alla tedesca	★	1 ora					101
Insalatina di finocchi, mele e noci	★	30′			√	√	102
Insalatina, uova di quaglia e salsa verde	★	15′			√	√	34
Sedano rapa, lattuga e crema di tofu	★	30′				√	100
Sformato di verdure tricolore	★★	2 ore e 20′				√	105

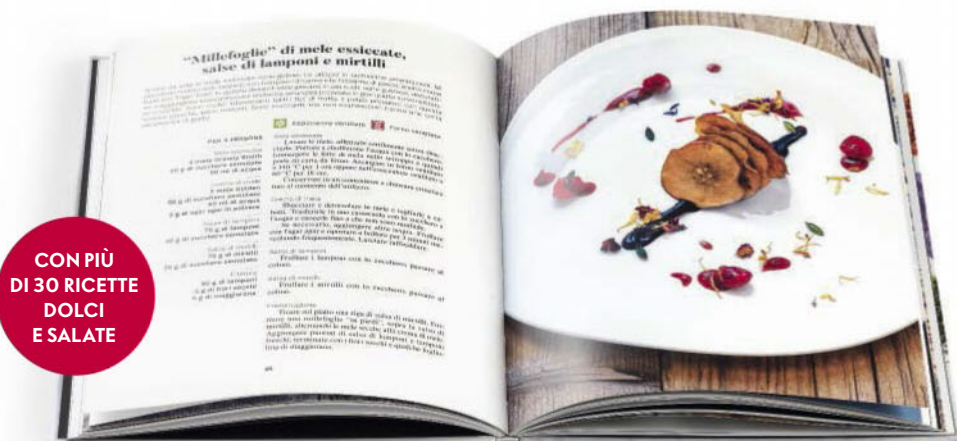
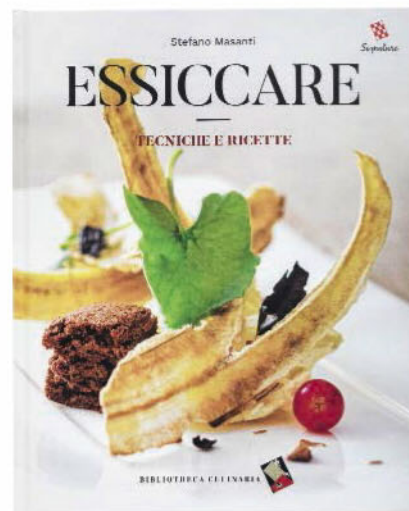
Dolci & Bevande

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Berry kiss	★	10′				√	36
Biscotti morbidi al limone	★	50′			√	√	114
Brownie con mele alla menta	★	1 ora e 10′	●			√	116
Brunch Martini	★	10′				√	36
"Budino" di pane con uvetta	★	40′				√	33
Budino di ricotta con pere al caramello salato	★★	1 ora				√	115
Croissant con crema di pistacchio, mandorle e cioccolato	★	10′				√	39
Croissant con pesto di menta, yogurt e frutta	★	20′				√	39
Crostata al burro di arachidi e sumac	★★★	2 ore				√	113
Gaufres ai pistacchi con cioccolato	★	1 ora				√	51
Gaufres di Bruxelles	★	40′				√	51
Gaufres di Liegi	★	1 ora	●	1 h e 30′		√	55
Gaufrettes fiamminghe ai 2 ripieni	★	1 ora e 30′		2 h		√	57
Millefoglie con sorpresa	★★	1 ora e 20′				√	119
Müsli croccante	★	1 ora	●			√	26
Panna alla crema mou	★	20′				√	30
Tegole con mele e ricotta	★★	1 ora e 30′				√	67
Torta mimosa yogurt e fragole	★★	1 ora e 20′		5 h			116

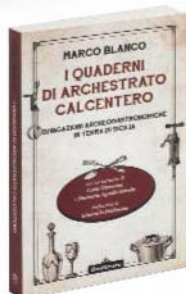
Leggere con gusto

PER SCOPRIRE COME **LIOFILIZZARE**, ESALTARE L'ACETO TRADIZIONALE DI MODENA, CUCINARE LA PASTA DA CHEF

A CURA DI ANGELA ODONE

"Eliminazione parziale o totale, da materiali o sostanze varie, di acqua o altri liquidi". Questa la definizione dell'essiccazione, una tecnica naturale e praticata da millenni, tornata alla ribalta, non solo per conservare gli alimenti, ma anche per esaltarne il sapore e trasformarne la consistenza. Gli effetti di sole e vento, alla portata di tutti ma difficili da controllare, sono riproducibili in casa usando strumenti o ingredienti comuni, come il forno, il microonde, il frigorifero, l'alcol etilico o il sale. Guidati dal cuoco Stefano Masanti sarà facile essiccare verdura, frutta, carne, pesce, latticini, uova e aggiungere un tocco croccante ai piatti.
Essiccare, *Stefano Masanti, Bibliotheca Culinaria, www.bibliothecaculinaria.it 19,90 euro*

CON PIÙ DI 30 RICETTE DOLCI E SALATE

PASTA HAUTE COUTURE

Lo straordinario percorso della pasta, da sostentamento a banco di prova della creatività nell'alta cucina, è testimoniato da questo ricco excursus attraverso 160 firmatissime ricette raccolte e commentate da Eleonora Cozzella, giovane e brillante giornalista gastronomica. ***Pasta Revolution,*** *Eleonora Cozzella, Giunti, www.giunti.it 18 euro*

PIZZINI E LISTA DELLA SPESA

Una differenza di genere spacca ancora oggi la Sicilia: *arancina* o *arancino*? Come nasce il cioccolato di Modica? Studiando a fondo ricettari, elenchi, libri di conti di conventi e case nobiliari del '700-800, l'autore viene a capo di diversi misteri culinari svelandoli con passione al lettore. ***I quaderni di Archestrato Calcentero,*** *M. Blanco, Ed. Bonfirraro, www.bonfirraroeditore.it 23 euro*

CUCINA E RISATE

Sandrine sogna di aprire un ristorante. Antoine si batte per sostenere una gara di cucina tra condomini. Vairam, raffinato cuoco indiano, vorrebbe cessare di fare il lavapiatti per tornare ai fornelli. Buonumore assicurato con le vicende della bizzarra combriccola del residence Darcourt a Montmartre. ***Piccoli piatti forti,*** *Pascale Pujol, edizioni e/o, www.edizionieo.it 16 euro*

COME UN PROFUMO

Prezioso, artigianale, creato con gesti immutati da secoli. È l'Aceto Tradizionale di Modena, da provare nelle ricette di Clara Nese Scaglioni, fondatrice della delegazione locale del *Club del Fornello*, facili e che "fan ben figurare la padrona di casa". ***Cucinare con l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena,*** *Clara Nese Scaglioni, Ed. Franco Cosimo Panini, www.fcp.it 18 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

Squisitezze tra la neve

NELLE DOLOMITI SUDTIROLESI, LA SECONDA EDIZIONE DI **CARE'S** HA RADUNATO 30 CHEF DI TUTTO IL MONDO. PER DISCUTERE DI CUCINA ETICA E PROVARE A REALIZZARLA

DI OTTO VINATZER

Alta cucina in Alta Badia. A fine gennaio, tra i villaggi e i rifugi in uno dei più suggestivi scenari delle Dolomiti, è andato in scena "Care's. The ethical Chef Days", evento ideato da **Norbert Niederkofler**, cuoco bistellato del ristorante St. Hubertus di San Cassiano, e da Paolo Ferretti, titolare dell'agenzia di comunicazione HMC di Bolzano, con il contributo di Giancarlo Morelli, patron del ristorante Pomiroeu di Seregno. La manifestazione, tenendo come riferimento **"una cucina senza sprechi"**, ha esplorato temi quali alimentazione e salute – in particolare stagionalità, cambiamenti climatici, produzioni alternative –, e architettura e design. Accanto a medici, economisti, architetti e scienziati, ha radunato 30 grandi cuochi di 16 nazioni: in totale 43 eventi gastronomici e non solo. Tra questi si sono segnalati i **talks & lunches** organizzati da Miele durante i quali, tra un dibattito e l'altro, i cuochi di Care's hanno ammannito irresistibili squisitezze preparate con il supporto dei forni combinati a vapore dell'azienda tedesca. E sempre di Miele erano il forno a vapore e il piano cottura dotati dell'esclusiva tecnologia TempControl con i quali Niederkofler ha stupito, nel corso di una affollata **Masterclass**, confezionando tre ricette desunte dal suo volume *Oggi Cucino da Chef* pubblicato l'anno scorso in collaborazione con la stessa Miele.

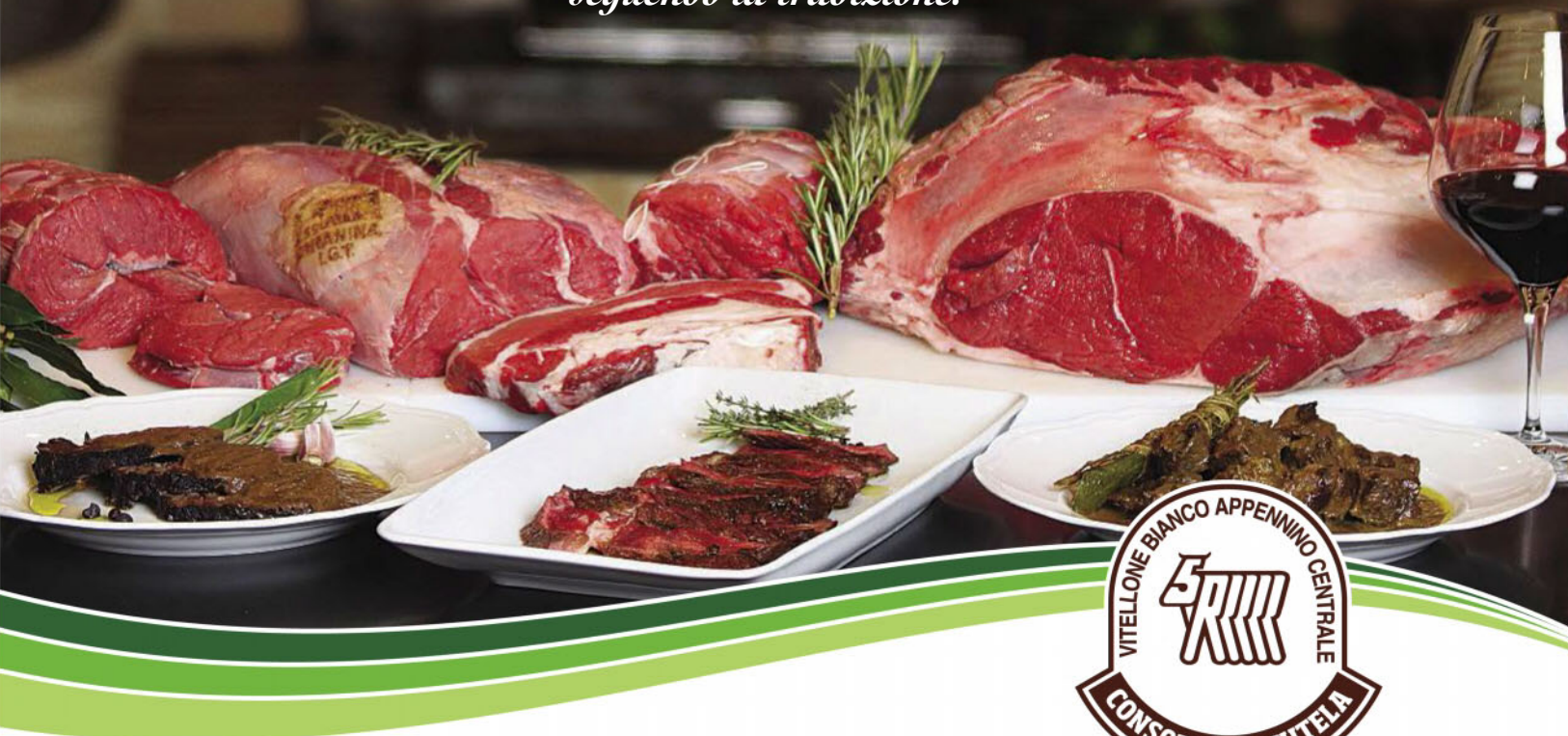
1. Durante la Masterclass: Norbert Niederkofler e Monica Wuthrich, Home Economist di Miele Italia. 2. Niederkofler nel suo ristorante St. Hubertus di San Cassiano. Alla sua destra il sous chef Giorgio Ravelli. 3. "Cipolla & Cipolla", piatto di Cristina Bowerman, uno dei 30 cuochi presenti a Care's. 4. L'alba al Rifugio Lagazuoi, una delle mete dell'evento.

SUGGESTIONI D'ALTA QUOTA PER L'OCCHIO E IL PALATO

Fotografie di Daniel Töchterle

TIPICAMENTE ITALIANA

dall'Appennino Centrale la qualità delle razze bovine tipiche italiane, allevate ed alimentate nel rispetto di un rigido disciplinare di produzione, seguendo la tradizione.

VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA

L' IGP "VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE"

Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale: un marchio ed un nome per indicare, certificare e garantire la carne dei bovini delle razze **Chianina, Marchigiana e Romagnola**, iscritti al Libro Genealogico Nazionale, nati, allevati e macellati nell'area tipica di produzione ad un'età compresa fra i 12 e i 24 mesi.

Il Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale ha un significato ben preciso e ricco di contenuti:

"Vitellone" perché con questo termine venivano indicati i bovini da carne di età compresa fra i 12 e i 24 mesi. A questa età gli animali sono giovani e la carne di queste razze resta molto magra con una composizione in acidi grassi molto favorevole all'alimentazione moderna.

"Bianco" perché i bovini di queste razze hanno il mantello bianco che ben risalta sulla cute nero-ardesia che permette a questi bovini di tollerare ottimamente le radiazioni solari dei tipici ambienti pascolativi.

"dell'Appennino centrale" rappresenta l'**indicazione di origine**, perché questa è la zona dove, tradizionalmente, Chianina, Marchigiana e Romagnola sono allevate da oltre 1500 anni.

I vitelli devono essere allattati naturalmente dalle madri fino al momento dello svezzamento, successivamente la base alimentare è rappresentata da foraggi freschi e/o conservati provenienti da prati naturali, artificiali e coltivazioni erbacee tipiche della zona geografica indicata.

I marchi a fuoco apposti sui principali tagli anatomici della carcassa ed il certificato esposto nel bancone della macelleria, sono gli strumenti che consentono al consumatore di identificare la carne e di avere le garanzie di qualità date da un rigido disciplinare di produzione IGP.

CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it - Tel. 075.6079257

www.vitellonebianco.it

Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020 della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
Chairman: Charles H. Townsend
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Nicholas Coleridge
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
President, Asia-Pacific: James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Planning: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2017 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Al Mercatino tra noi e voi Via Giuseppe Marcora 8, Milano
Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
Amazon amazon.it
Ariete ariete.net
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Berndes berndesitalia.com
Bialetti bialettishop.it
Bitossi Home bitossihome.it/it
Bottega del Mare bottegadelmare.com
Buona Lombardia buonalombardia.it
C&C Milano cec-milano.com
Cannamela cannamela.it
Carrefour carrefour.it
Caso Design distr. da Punto De casogermany.it
Cc-tapis cc-tapis.com
Cluse clusewatches.com
Consorzio Parmigiano Reggiano Dop parmigianoreggiano.it
Diamantini & Domeniconi diamantinidomeniconi.it
Driade driade.com
Gefu gefu.com
Global schoenhuber.com
Granarolo granarolo.it
Ikea ikea.com/it/it
Internoitaliano internoitaliano.com
Jannelli&Volpi jannellievolpi.it
Kenwood kenwoodworld.com
KitchenAid kitchenaid.it
Künzi kunzi.it
L'Abbate labbateitalia.it
Laboratorio Pesaro lpdesignfactory.it
Le Creuset lecreuset.it
Le Naturelle Bio Eurovo lenaturelle.it
Life lenociperlaricerca.lifeitalia.it
Lithea lithea.it
Made a Mano madeamano.it
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
MarinaC marinac.it
Marsotto Edizioni edizioni.marsotto.com
Mele Val Venosta vip.coop
Menu A/S menu.as
Microplane microplaneintl.com
Mielizia mielizia.com
Mogg mogg.it
Moneta moneta.it
Muuto in vendita da designrepublic.com
NLXL nlxl.com
Nonno Nanni nonnonanni.it
Normann Copenhagen in vendita da designrepublic.com
Novac distr. da schoenhuber.com
Novi elah-dufour.it
OrtoRomi ortoromi.it
Panasonic panasonic.it
Paneangeli paneangeli.it
Pastina distr. da JVstore pastinaisgood.com
Pentole Agnelli pentoleagnelli.it
Pietracolata pietracolata.com
Pillivuyt pillivuyt.fr
QVC qvc.it
RGMania rgmania.com
Rotari rotari.it
Royal Doulton distr. da B. Morone bmorone.it
Sambonet sambonet.it
Sarchio sarchio.com
Scandola Marmi scandolamarmi.it
Smeg smeg.it
Society Limonta societylimonta.com
Søstrene Grene sostrenegrene.com
Tagina Ceramiche d'Arte tagina.com
Tescoma tescomaonline.com/it
Tessilarte tessilarte.com
Tine K Home tinekhome.com/en
Victorinox victorinox.com
Virginia Casa virginiacasa.it
Vitamix vitamix.com
Weber weber.com
Wolf subzero-wolf.com

Errata corrige La foto pubblicata alla pagina 64 del numero di gennaio raffigura i mosaici della chiesa di Santa Maria dell'Ammiraglio "La Martorana" di Palermo e non quelli della Cappella Palatina. Ci scusiamo dell'errore.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

PASQUA ALTA

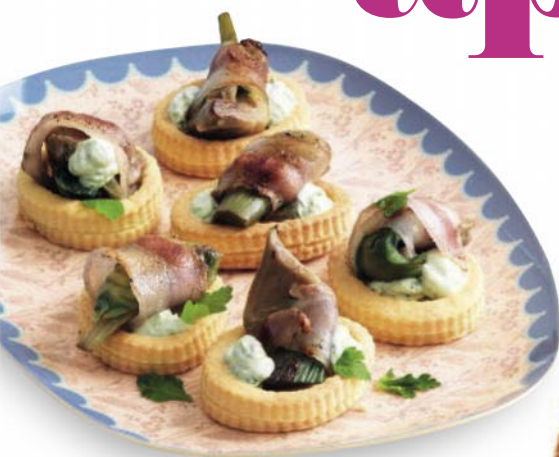
FIORI ANCHE A TAVOLA

Quest'anno la festa si celebra ad aprile inoltrato con finestre aperte, sole tiepido, ingredienti classici e intriganti novità

NON PERDETE IL NUMERO DI

aprile

L'ARTE DELLA PASTICCERIA

Un guscio di frolla croccante con una sofficissima crema alla fragola: consistenze e forme perfette in dolci da maestro

ASSAGGI DI STILE

Delicati e originali, per iniziare un pranzo o per accompagnare un cocktail con eleganza

DA UN MONDO LONTANO

Fave, polvere e burro: il cacao come non lo avete mai provato, per esploratori del gusto

Tupperware®

twist & shake!

Magic Mixer da 350 ml

Turbo Chef

Milkshake

alla fragola!

ALESSI
CiRCUS
design Marcel Wanders
Copyright Marcel Wanders
www.alessi.com/circus
#AlessiCircus
follow us on